Sumário

Mantra à Hanumān | 06

Por que Yoga para crianças? | 09
Rosa Muniz e João Soares

Hanumaninho –
uma prática lúdica para crianças | 17
Rosa Muniz e João Soares

Como a Ciência está desvendando
o que os antigos yogis já sabiam:
O Yoga é a verdadeira
ciência da vida longa | 24
Camila Ferreira-Vorkapic

***Yoga Nidrā* -**
Uma prática Transformadora | 35
Anderson Alegro

43 | Dez Chaves de Cura
em Yogaterapia
Joseph e Lilian Le Page

49 | O caminho do meio no Haṭha:
ahiṁsā*, *tapas* e *asteya
Pedro Kupfer

58 | A saúde na perspectiva do Yoga
Tales Nunes

Yoga na Prática
84 | entrevista com Lilian e Joseph Le Page

Simbolismo védico
91 | ॐ Om
Patrick van Lammeren

Expediente

Conselho Editorial
Anderson Allegro (São Paulo)
David Frawley (EUA)
Georg Feuerstein (EUA)
Gloria Arieira (Rio de Janeiro)
Gustavo Ponce (Chile)
Joseph Le Page (Garopaba)
Lilian Le Page (Garopaba)
José Hermógenes (Rio de Janeiro)
José Ruguê Ribeiro Jr. (Uberlândia)
Miguel Homem (Portugal)
Pedro Kupfer (Mariscal)
Rodrigo Gomes Ferreira (Florianópolis)
Subhash Kak (EUA)

Editor
Tales Nunes
tales@cadernosdeyoga.com.br

Projeto Gráfico e Diagramação
Chris Gabler
chris@cadernosdeyoga.com.br

Assinaturas e Revenda
contato@cadernosdeyoga.com.br

Impressão
Tipotil
Com o papel reciclado da Suzano (Reciclato)
90g (miolo) e 240g

Ilustração da capa
© Loveliestdreams | Dreamstime.com

cadernos de *yoga*

Cadernos de Yoga é uma publicação trimestral e técnica e aborda exclusivamente temas relacionados ao Yoga.

Os artigos são de responsabilidade de quem os assina e não refletem necessariamente a opinião do periódico.

Citações de trechos desta publicação podem ser usadas, desde que mencionada a fonte e que tenham a autorização dos autores.

Anuncie seu produto ou serviço à comunidade *yogi*! Entre em contato para receber mais informações sobre os anúncios.

Participe da relação de escolas da lista Onde Praticar

Leve o estudo do Yoga aos seus alunos. Preços especiais para **revendedores** e compras em atacado.

cadernos de yoga
Caixa Postal 10.008 - 88062-970
Florianópolis - SC - Brasil
Fone: +55 (48) 3209 8978
contato@cadernosdeyoga.com.br
www.cadernosdeyoga.com.br
Skype: cadernosdeyoga

Distribuição:
Internacional e dirigida às escolas e professores de Yoga. Na internet na nossa lojavirtual
www.lojavirtual.cadernosdeyoga.com.br

cadernos de yoga
ISSN 1806-2008

Complete sua coleção.

Visite nossa loja virtual lá você encontra todas as edições dos Cadernos de Yoga.

www.lojavirtual.cadernosdeyoga.com.br

Editorial

Quando pensamos em Yoga, ou melhor, em Haṭha Yoga, uma gama de práticas vem à nossa cabeça. Atualmente são várias e diferentes as suas linhas e algumas delas reivindicam ser mais originais, mais antigas ou autênticas. Vale ressaltar que o Haṭha Yoga nasceu no seio da Tradição Védica e não há como separá-lo da visão do Āyurveda. Inclusive nos textos "tradicionais" de Haṭha Yoga, após exposição de algumas práticas, vemos descrições de seus benefícios com claras alusões aos humores do corpo. É sabido que um dos preceitos básicos do Āyurveda é entender a individualidade da pessoa e a partir disso sugerir um tratamento, um cuidado. Transferindo essa visão para o Haṭha Yoga, arrisco dizer que a prática mais original é aquela que tem a capacidade de se adaptar à individualidade, à necessidade do praticante.

É importante lembrar qual e com quem é o nosso compromisso principal como professores de Haṭha Yoga. O compromisso principal do professor, acredito, é ajudar o praticante a ter uma vida melhor, em alguns casos isso quer dizer aliviar desconfortos. Esse comprometimento é feito com as pessoas, afinal são elas que irão nos procurar, com suas expectativas, desejos, ansiedades, sofrimentos. Então, caro amigo professor ou professora, antes de termos um compromisso ferrenho com uma linha, com um método específico, instigo que o seu comprometimento seja com o seu aluno e com a capacidade de lhe oferecer uma prática que seja a mais adequada de acordo com as suas limitações e necessidades. Uma prática que o ajude a levar uma vida mais equilibrada.

Essa edição fala sobre como, não apenas o Haṭha Yoga mas o Yoga como um todo, pode ajudar as pessoas a ter uma vida mais saudável, e o que isso significa.

Tales Nunes

Centro de Yoga
Montanha Encantada

O espaço ideal para programas de Yoga, cursos profissionalizantes, programas de Férias com Yoga e relaxamento. Você pode fazer nossos cursos ou trazer o seu grupo para vivenciar momentos de autoconhecimento.

---

www.yogaencantada.com.br

Rua Luis Silveira Soares, 108, Bairro Encantada
Fones: (48)3254-2112 - Email: programas@yogaencantada.com.br
Garopaba - Santa Catarina

Mantra à Hanumān

बुद्धिर्बलं यशो धैर्यं निर्भयत्वमरोगता ।

अजाड्यं वाक्पटुत्वं च हनूमत्स्मरणाद्भवेत् ॥

buddhirbalaṁ yaśo dhairyaṁ nirbhayatvamarogatā

ajāḍyaṁ vākpaṭutvaṁ ca hanūmatsmaraṇādbhavet

Ó Hanumān, trazendo você à mente, somos abençoados com inteligência, força, firmeza, ausência de medo e de doenças, brilho e eloquência.

De acordo com as histórias, Hanumān é uma encarnação de Śiva e nasceu de Añjana pelas graças de Vāyu, o deus do vento. Posteriormente, quando ainda era um bebê, ele recebeu o nome "Hanumān". Ainda recém nascido se lançou aos céus para se apossar do Sol que nascia no horizonte. Conta-se que Hanumān foi contido por Indra, que lançou o seu o *vraja*, o relâmpago, em sua face, deformando a sua mandíbula. Por isso o seu nome atual, Hanumān, *hanu*, quer dizer "mandíbula". Hanumān é "aquele que tem uma mandíbula proeminente". Essa breve história do pequeno Hanumān ilustra a sua tremenda força, além de outras passagens de sua vida que deixarão claras que ele foi agraciado com uma rapidez comparável à do vento e o poder de viver tanto quanto desejasse.

Hanumān, como filho de Vāyu, está associado à força, firmeza e inteligência. É um grande guerreiro com um corpo que tem o poder do trovão, como se fala no *Hanumān Cālīsā*, uma belíssima oração que ressalta as capacidades e aventuras de Hanumān.

Fiel amigo e devoto de Rāma, Hanumān ajuda o príncipe por diversas vezes nas aventuras do épico *Ramāyana*, sempre usando a sua força e grande capacidade como guerreiro. Outro momento importante deste épico fantástico é quando Lakṣmaṇa é ferido numa batalha. Hanumān vai à montanha Droṇagiri em busca de uma erva para salvar Lakṣmaṇa. Ao chegar lá se depara com a dificuldade em reconhecer a

planta. Na dúvida, ele carrega a montanha até o campo de batalha para que os macacos retirem dela a erva para salvar o irmão de Rāma.

Mesmo depois que Rāma morre, Hanumān permanece na terra como um imortal. Por isso, posteriormente ele também aparece em passagem no *Mahābhārata*.

Abaixo seguem algumas bençãos desse fiel amigo de Rāma, cantadas no *Hanumān Cālīsā*:

"Qualquer dificuldade no mundo se torna facilmente transposta com as bênçãos de Hanumān". (20)

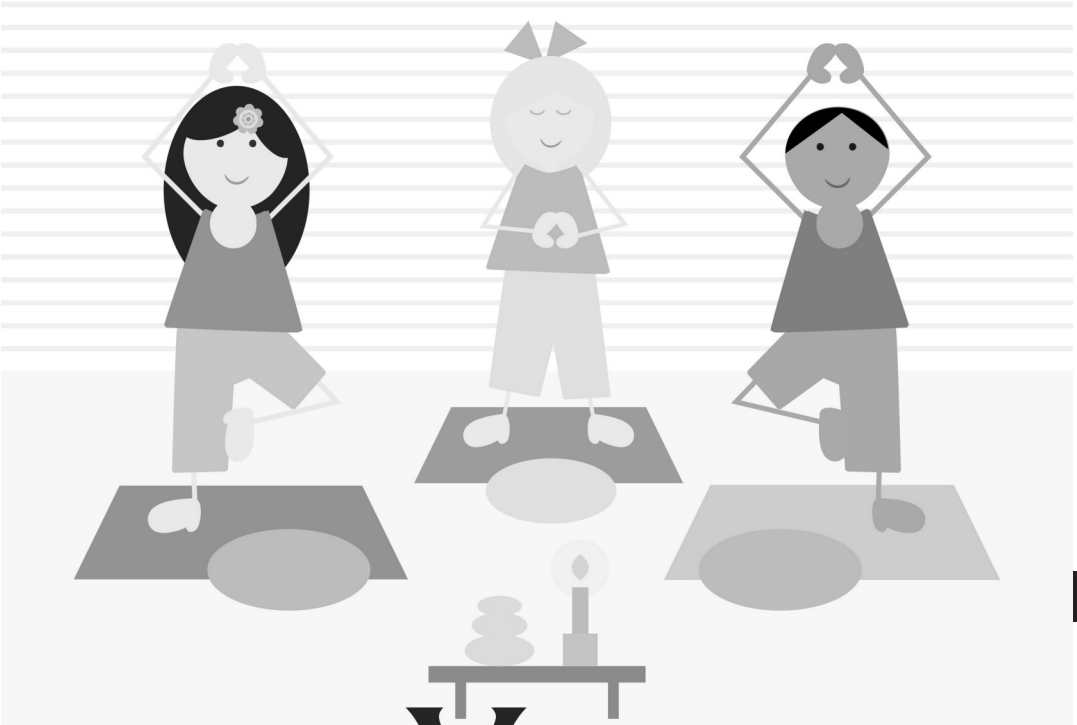
"Espíritos destrutivos mantém-se distantes daquele que canta o nome de Hanumān, o grande guerreiro". (24)

"Senhor Hanumān, guerreiro! Todas as doenças são destruídas e dores amenizadas quando seu nome é cantado constantemente". (25)

Mantra e tradução extraído do livro: Orações Milenares - vivendo com inteligência, de Gloria Arieira. Rio de Janeiro, VidyaMandir, 2001.

Texto de Tales Nunes

Foto Ângela Sundari



Por que Yoga para crianças?

Por Rosa Muniz e João Soares

Nossa ideia de levar as crianças a terem contato com o Yoga teve início há 19 anos, como uma pequena intenção, como uma semente. Simpatizantes da tradição, "brincávamos" de Yoga com as crianças (primeiro em um abrigo social e depois em uma unidade da antiga FEBEM onde trabalhamos) contando histórias e tentando imitar algumas posturas. Dois anos depois, essa "semente de simpatia" germinou como uma proposta sistematizada de onde frutificou o trabalho que hoje é conhecido como *Yoga Com Histórias*®.

Nesses 17 anos de trabalho muita coisa se transformou. Plantamos muitas diferentes sementes e colhemos muitos diferentes frutos que - como tudo que é vivo e que pulsa no universo - se movimentam e se transformam constantemente! No entanto, uma questão que nunca muda, que sempre aparece e permeia todas as discussões a respeito do assunto é: Por que levar o Yoga para crianças?

Quando essa questão nos apareceu pela primeira vez e conversamos a respeito, o rumo apontou para dois sentidos. Primeiro: Por que praticar Yoga? Ele é universal? É para todos? Inclusive para as crianças? Acreditamos que sim! Esse é o nosso ponto de partida.

Aparece então a segunda questão: Como levar o Yoga até as crianças? Da mesma forma que para os adultos? Isso é interessante? É eficaz? Acreditamos que não. Esse é o nosso desafio! Para superá-lo, durante todos esses anos, temos mergulhado no maravilhoso universo infantil - através de pesquisas e do contato direto com os pequenos - e desenvolvido materiais e aulas que já foram trabalhadas por inúmeros professores, no Brasil e na Europa. Cabe ressaltar que muitos desses professores nos ajudam constantemente com importantes relatos e trocas sobre suas experiências.

Este artigo busca mostrar porque acreditamos na importância do Yoga para crianças com base em nossas experiências na jornada do Yoga, que é sempre tão rica e mágica como a própria jornada infantil.

Por que praticar yoga?

Os praticantes regulares podem sentir em seu próprio corpo mudanças e melhorias a partir da prática disciplinada. Algumas delas podem ser facilmente perceptíveis no dia a dia. Outras dizem respeito a percepções mais sutis, mas que podem ser verificadas na forma como nos relacionamos com o mundo, com nossas emoções e com nossos pensamentos.

Os estudiosos podem entrar nessa fascinante busca a partir de

todo material - atualmente mais acessível - que diz respeito à Tradição e suas fontes. Pensar sobre esses textos e tentar aplicá-los e vivenciá-los - *svādhyāya* - é um excelente caminho.

Os simpatizantes e curiosos - ou quem sabe, os *yogis* em potencial que precisam entrar no Yoga através da via racional para depois descobrir que Yoga não tem relação direta com o "entender sobre" e sim com o "sentir dentro" - podem encontrar inúmeras pesquisas que hoje são feitas comprovando os benefícios que o Yoga prega há tempos.

Ou seja, no que diz respeito a benefícios, cada um pode - de acordo com sua própria experiência e interesse - encontrar os seus, pois o Yoga tem uma gama enorme!

Mas quais seriam os benefícios que dizem respeito às crianças e as suas necessidades particulares?

Vamos pensar um pouco como vivem nossas crianças hoje?

A sociedade moderna tende a eliminar os rituais de passagem e a estimular as crianças a pularem fases preciosas de sua infância. Sentada em frente à televisão, ao computador e aos jogos eletrônicos, ela cresce, se alimenta, e desenvolve grande parte de seus valores morais, intelectuais e emocionais. Outra realidade hoje muito presente é o excesso de cursos e atividades paralelas a que muitas crianças estão expostas, sobrando pouco, ou nenhum tempo para o tão importante e construtivo ato de brincar.

Saber mais, pensar mais, estar mais preparado intelectualmente são aspectos importantes que não devem ser abandonados, mas se essas necessidades não estiverem perfeitamente alinhadas a outras - que não são tão valorizadas - o desequilíbrio se reflete diretamente na vida dos pequenos. Acreditamos que esses e outros aspectos advindos dos tempos modernos contribuem muito para o grande número de crianças estressadas, com o universo emocional fragmentado, com conceitos, comportamentos e preocupações que não correspondem à sua idade.

É justamente nesse contexto que a aula de Yoga para crianças entra: como uma proposta diferenciada. Diferenciada não apenas por apresentar-se como um momento gostoso, prazeroso, mas também porque é uma grande possibilidade de oferecer o que está faltando, o ponto de equilíbrio.

Costumamos dizer que a criança é um *yogi* nato não porque ela é mais flexível e consegue fazer muitos *āsanas*, mas porque ela ainda não perdeu a conexão com seu corpo. Ela percebe seu corpo como um parceiro para explorar o mundo, para aprender, para se encantar! Existe um campo da ciência chamado psicomotricidade que estuda justamente a relação entre o movimento e o psiquismo e que vê o corpo como origem das aquisições cognitivas, afetivas e orgânicas. Por isso, acreditamos que tanto para a criança que vive em frente às telas, quanto para o adulto - aquele que já desaprendeu o poder sagrado do corpo (que sente e que realiza), que é tão importante quanto a mente (que pensa e que projeta) - quanto mais cedo iniciarem sua prática de Yoga, melhor! Essa é uma excelente forma de manter, ou de recuperar, o que Alexander Lowen chama (no livro "A Espiritualidade do corpo") de "graciosidade natural do corpo", onde os "gestos e procedimentos são graciosos porque o movimento, o sentimento e o pensamento estão integrados".

Podemos elencar, ainda, vários outros benefícios que vão de encontro às necessidades infantis e o que uma boa aula de Yoga para crianças pode proporcionar:

As posturas/*āsanas* agem sobre o fortalecimento de cada músculo do corpo e da coluna melhorando a postura, a oxigenação cerebral e trazendo mais equilíbrio e mais clareza, até mesmo no que diz respeito ao aprendizado formal, escolar.

A prática regular pode não só ajudar a corrigir problemas e vícios posturais, mas principalmente evitar distúrbios antes incomuns, mas hoje muito presentes nas crianças devido à inércia e à falta de qualidade dos movimentos que elas realizam. Alguns

exemplos são: retificação das costas, hiperlordose ou cifose, escoliose, alteração no arco plantar, falta de flexibilidade ou de força muscular nas pernas e nos braços etc.

As posturas de Yoga são um excelente recurso para ajudar a superar falhas no processo de organização neurológica que são comuns, uma vez que muitas crianças no seu processo de desenvolvimento "pularam fases" importantes. Hoje se sabe que cada uma dessas fases (por exemplo: rolar, rastejar, engatinhar, etc.) é de extrema importância para a maturação do sistema nervoso central. Fora da aula de Yoga, a criançada terá poucas outras oportunidades de reproduzir esses vários tipos de movimentos, rastejando como uma cobra, desenrolando e enrolando a coluna como um gato, se espreguiçando como um cachorro, se equilibrando em um pé só como uma árvore, voando como um grande pássaro (*Garuḍāsana*)...

Os exercícios respiratórios ajudam a criança a ter mais domínio sobre sua respiração e sobre sua agitação mental, uma vez que a respiração está diretamente relacionada ao nosso estado interno. Esse é um excelente recurso para utilizar na escola, antes de estudar e antes das avaliações, por exemplo.

O ato de relaxar ou de meditar produz uma diminuição do cortisol na corrente sanguínea que ajuda a equilibrar a agressividade e o estado interno de ânimo.

As práticas de relaxamento permitem ainda um intervalo interno valioso no processo de assimilação das informações pelo cérebro.

Relaxamentos apropriados para crianças e com *saṅkalpa* podem ajudar diretamente na resolução de medos e na construção da autoestima. Podemos encontrar vários desses exemplos no trabalho precursor em Yoga para crianças de Satyananda Sarasvati, no livro: "Yoga e Educação para Crianças".

Podemos pensar ainda que, em termos de benefícios psíquicos, o Yoga traz a medida certa para as necessidades reais do dia a dia. Ora as crianças (e nós, adultos!) precisam "ir para fora", estar dispostas, estar atentas e corajosas. Nisso, as extensões (*āsanas* onde projetamos a coluna para trás e que estimulam o sistema nervoso simpático) irão ajudar. Ora as crianças precisam "ir para dentro", acalmar-se, aquietar-se, interiorizar-se. Nisso, as flexões (*āsanas* onde projetamos a coluna para frente e que estimulam o sistema nervoso parassimpático) irão ajudar. Ora as crianças precisam ter olhares diferentes, se abrir para novas formas de ver as coisas, olhar para um lado e para o outro ou ver o mundo de cabeça para baixo. Nisso as laterais e as invertidas irão ajudar. O que mais? Flexibilidade na vida? Equilíbrio interno e externo? Enfim, o Yoga tem uma postura e um jeito de olhar que abarcam todas as situações que nos aguardam na vida!

E todo esse jogo de cintura, toda essa maleabilidade que a partir do corpo cria novas construções mentais, toda essa percepção diferenciada se traduz em um dos grandes benefícios do Yoga: autoconhecimento. Transitar bem entre o seu interior e o seu exterior traz duas habilidades que sozinhas seriam capazes de modificar todo o mundo. 1) Quando as crianças puderem perceber que dentro delas há uma fonte inesgotável de força, amor e poder, todo modelo social se modifica: a alegria e a felicidade que buscamos em TER (seja dinheiro, objetos ou afetos) já estão lá dentro, pois residem na capacidade de SER. 2) Eu posso reconhecer esse mesmo poder, e respeitá-lo no outro, assim como em mim.

É muito importante lembrar que tudo isso tem relação com sentir e não com pensar sobre. É fácil falarmos para nossos filhos que o importante é competir e não ganhar, mas fica difícil essa compreensão interior porque os exemplos do cotidiano quase sempre nos mostram o contrário. Já o Yoga - além de não ser uma prática competitiva, reforçando a importância de cada um perceber sua possibilidade para

poder avançar, a partir do corpo integrado e não do corpo subjugado - te coloca em contato com o poder interno que habita você, mas que também habita o outro.

E isso também tem total relação com valores muito especiais que o Yoga traz consigo - através de Patāñjali - e que jamais podem ser deixados de lado, principalmente em uma aula para as crianças: os *yamas* e os *nyamas*. Eles são excelentes fontes de inspiração para nossas aulas e um recurso maravilhoso para se utilizar!

Basicamente os *yamas* são: *ahiṁsā* - não violência; *asteya* - não roubar, não ter inveja; *sātya* - veracidade, palavra e pensamento em conformidade com os fatos; *brahmachārya* - não desperdício da energia vital; *aparigraha* - desapego.

Nyamas são: *śaucha* - pureza; *santoṣa*-contentamento; *tapas* - autoesforço, disciplina; *svādhyāya* - autoestudo; *īśvarapranidhāna* - autoentrega.

Qual pai, professor ou cidadão não gostaria que sua criança praticasse esses valores? Como seria a família, a escola e a nação se cada um de nós praticássemos?

Enfim, comprovar que as crianças merecem praticar Yoga tanto quanto os adultos, não nos parece muito difícil. As possibilidades são magníficas, os benefícios também!

Acreditamos, porém, que dar aula de Yoga para crianças é uma tarefa que requer responsabilidade e, tanto quanto dar aula de Yoga para adultos, exige estudo, dedicação e pesquisa. Encontrar formas de fazê-lo merece total cuidado por parte daqueles que se aventuram nessa travessia.

Não podemos deixar de ressaltar que no trabalho do *Yoga Com Histórias*® utilizamos o lúdico, as brincadeiras e as histórias não apenas como intermediários para ter acesso às crianças, à sua linguagem, e, consequentemente, captar sua atenção. Cada um dos recursos usados é cuidadosamente escolhido com finalidades específicas, que jamais se

encerram no simples entretenimento.

Mas... como dizem alguns contadores de história: isso é uma outra história e fica pra outra ocasião!

Que tal agora conhecer uma aula especial e embarcar conosco nessa aventura?

Rosa Muniz e **João Soares** editam o site www.yogacomhistorias.com.br que tem como objetivo – através de aulas, artigos e histórias – inspirar e promover o ensino do Yoga para crianças, e coordenam o curso de Formação em Yoga para Crianças, do *Projeto Yoga Com Histórias®*.

Revisão
Zulmira da Silva

Hanumaninho

uma prática lúdica para crianças

Com os seus grandes poderes, Hanumān transformou-se em um menino para praticar o Yoga com você. Agora ele se chama Hanumaninho!

Hanumaninho homenageava as estrelas, refletindo todo o seu *brilho,* colocando o próprio corpo na postura do triângulo.

Na floresta, ele descobriu a árvore dos desejos e quando comeu um dos seus frutos desejou apenas equilíbrio.

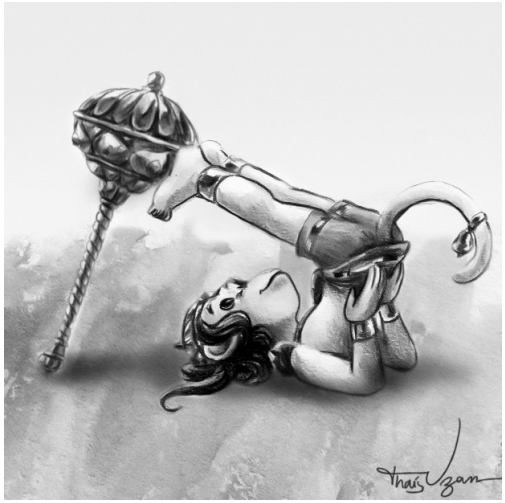
3- Tinha muita gratidão e devoção, por isso, às vezes, imitava os grandes sábios. Nessa torção, honra com a força da sua presença o grande Matsyendra.

Ele gosta de ver e sentir o mundo além das aparências. Por isso quer olhar o mundo de cabeça para baixo. Que tal experimentar?

Hanumaninho diz que, ao ouvir a voz do seu próprio coração, ouve a música do silêncio e da criação.

6. E como toda criança, adora brincar! Faz do próprio corpo um carrinho.

7. Às vezes, brincando, voa como um foguetinho.



8. Outras vezes, Hanumaninho brinca com os peixinhos coloridos no grande mar da imaginação.

9. E quando acaba a brincadeira, Hanumaninho sabe o quanto é bom relaxar sentindo o sol e o calor da mãe terra. É assim que ele se prepara para viver uma nova aventura.

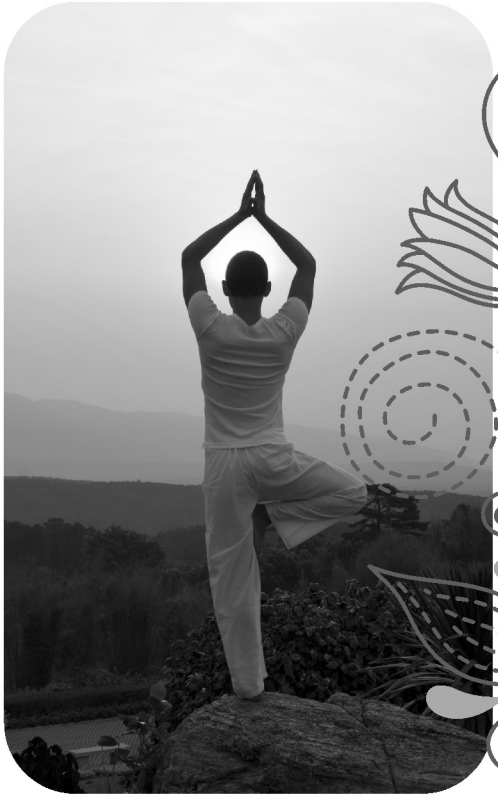
Aula de Rosa Muniz | contato@yogacomhistorias.com.br

Ilustrações
Thaís Uzan | thais.uz@hotmail.com

ABPY

Associação Brasileira de Profissionais de Yoga

Fundada desde 1973



www.abpy.org.br

abpy.rlk@terra.com.br

tel 21 2234-4485| R. Domício da Gama, 40 - Tijuca – RJ.

Como a Ciência está desvendando o que os antigos *yogis* já sabiam:

O Yoga é a verdadeira ciência da vida longa

Diz a *Haṭha Yoga Pradīpikā (HYP)*, sagrada escritura do Haṭha Yoga escrita no séc. VI, que antes de nos aventurarmos na prática de austeridades e códigos morais devemos nos preparar. Autocontrole e disciplina sem preparação adequada podem criar mais problemas mentais e de personalidade do que paz de espírito. A beleza dessa escritura é que ela resolve o grande problema que todo aspirante enfrenta: dominar a mente. "Por que começar com a mente? Você não tem nenhum poder para lutar com a mente", diz o texto, "Primeiro, é preciso disciplinar o corpo". E foi devido a essa abordagem corporal que o Haṭha Yoga ficou conhecido equivocadamente como uma categoria de Yoga que trabalha apenas as valências físicas, quase

Por Camila Ferreira-Vorkapic

como um tipo de ginástica oriental. Mas, isso não é verdade. A *HYP* afirma em diversas ocasiões que todas as práticas físicas têm apenas uma finalidade: a purificação do corpo com objetivo de posteriormente controlar as flutuações da mente, através da meditação. A meditação então é o pináculo do Haṭha Yoga e não o contrário.

Não é repetindo para si mesmo que você não deve pensar em nada naquele momento, que você conseguirá meditar. É preciso utilizar a técnica correta. É preciso começar por onde é mais fácil: pelo corpo.

Há milênios os *yogis* já sabiam da relação entre as técnicas de Yoga e os estados mentais. Eles diziam: "Não se preocupe com a

mente. Ignore-a. Pratique *prāṇāyāma* (exercícios respiratórios) e a mente será automaticamente controlada". Torna-se evidente a sabedoria desse antigo sistema quando o pensamos na relação entre respiração e emoção. Quando estamos ansiosos ou estressados nossa respiração é superficial e curta. Quando um paciente que sofre de transtorno de pânico apresenta uma dessas crises, ele frequentemente *hiperventila* (respiração acelerada). A ligação entre respiração e emoção é uma via de mão dupla e o Yoga se utiliza desse conhecimento para seguir o percurso contrário ao da ansiedade e do estresse, e modifica os padrões respiratórios com o objetivo de alterar os estados mentais. Até mesmo a moderna Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) utiliza técnicas oriundas do Yoga, como a respiração diafragmática, para tratar ataques de pânico e ansiedade.

É notório o fato de o Yoga induzir o relaxamento e influenciar positivamente estados mentais, mas o que a ciência vem descobrindo é que as diferentes técnicas do Yoga também são capazes de alterar o funcionamento de outros sistemas no corpo, desde o músculo-esquelético e cardiovascular até os sistemas endócrino e imunológico.

Āsanas são posturas corporais que têm por objetivo um alinhamento anatomo-energético que proporcione a estabilidade necessária para que o indivíduo consiga manter-se sentado em postura meditativa. Essa é a única finalidade dos *āsanas*, ao contrário do que observamos no Yoga comercial moderno. Dos mais de 200 aforismos presentes nos *Yoga Sūtras* de Patāñjali (outra escritura milenar), somente dois mencionam *āsanas* e na *Haṭha Yoga Pradīpikā* fica ainda mais óbvia sua função: manutenção de uma postura estável para a prática mais relevante, a meditação. Curiosidades à parte, hoje se sabe que não só *prāṇāyāma* e meditação são capazes de alterar significativamente o funcionamento do sistema nervoso central. A simples prática dessas posturas também pode modificar a atividade respiratória e como consequência os estados emocionais e a circulação geral, influenciando todo o sistema nervoso autônomo.

A prática de *āsanas*, que deve ser firme e agradável, promove um intenso treinamento do sistema neuromuscular. A natureza dos *āsanas* pressupõe estabilidade, por isso as posturas são realizadas com permanência e o desenvolvimento de valências como força e flexibilidade ocorre através de isometria (contração muscular por tensão) e relaxamento da musculatura alongada, respectivamente. Diversos *āsanas* como as séries dinâmicas *(ex. sūrya namaskār),* as retroflexões da coluna *(ex. bhūjaṅgāsana) e* posturas de contração muscular (*ex. chaturāṅga)* elevam significativamente a frequência cardíaca. Quanto mais esforço é imposto ao sistema cardiovascular, menor é o posterior consumo de energia e maior é a redução da frequência cardíaca de repouso. Algumas posturas influenciam diretamente sobre o sistema nervoso autônomo. Devido à orientação torácica dos gânglios simpáticos na coluna, *āsanas* que promovem extensão da coluna vertebral (ex. *bhūjangāsana*) são capazes de aumentar a atividade do sistema nervoso simpático. Isto ocorre através do seguinte processo: durante a execução destes *āsanas* tanto as vértebras torácicas quanto a musculatura ao redor são comprimidas ao máximo, reduzindo significativamente o fluxo sanguíneo local. Quando o indivíduo retorna à postura inicial, através de um mecanismo de compensação, o sangue reentra nesses locais com força total, aumentando o fluxo sanguíneo e consequentemente a atividade simpática. Através do mesmo mecanismo, outras posturas (*halāsana)* podem aumentar a atividade do sistema nervoso parassimpático, cujos gânglios estão localizados nas regiões cervical e caudal.

Praticantes de Yoga são menos propensos a desenvolver transtornos de ansiedade e de humor e respondem melhor às alterações emocionais negativas.

O que isso significa é que, ao utilizar essa técnica tanto como forma de terapia quanto como preparação para meditação, deve-se ter em mente a influência desses *āsanas* no sistema nervoso central. Por exemplo, indivíduos ansiosos e estressados ou aqueles que queiram meditar imediatamente após essa técnica não devem executar posturas que aumentem a atividade simpática. Da mesma maneira, seria mais

eficaz se indivíduos desmotivados e letárgicos não executassem, pelo menos durante esse período, posturas responsáveis por aumentar a atividade parassimpática.

A consequência da prática de outra técnica denominada *prāṇāyāma (*comumente conhecido como exercício respiratório) também causa uma profunda alteração do sistema nervoso autônomo. *Yogis* conseguem facilmente o que antes se julgava impossível: a redução consciente e proposital da taxa respiratória, da frequência cardíaca e de todo o metabolismo corporal através dessas técnicas respiratórias. De maneira geral, *prāṇāyāmas* enfatizam um aumento gradativo da expiração. Ao final de cada inspiração, quimiorreceptores sensíveis à elevação de CO2 no sangue localizados no centro respiratório, respondem com um aumento da frequência cardíaca, que só começa a reduzir quando expiramos. Com a prática de *prāṇāyāma*, esses receptores respondem cada vez menos à elevação de gás carbônico, de modo que o indivíduo consegue expirar mais lenta e prolongadamente, ainda com diminuição da frequência cardíaca. Esse princípio (junto à *kumbhaka,* retenção do ar nos pulmões) conduz a um treinamento tão forte do sistema nervoso autônomo que mesmo quando a pessoa não está praticando há variações na frequência cardíaca, pois o padrão respiratório foi profundamente alterado. Isso talvez explique porque os praticantes de Yoga são menos propensos a desenvolver transtornos de ansiedade e de humor e respondem melhor às alterações emocionais negativas. É interessante lembrar também que quanto maiores as variações na frequência cardíaca, como durante a prática de exercícios aeróbicos, menores as chances de desenvolvimento de cardiopatias.

Além disso, no que diz respeito à saúde mental, inúmeros estudos já evidenciaram a efetividade dessa técnica na redução de estados ansiosos e depressivos e nos níveis de cortisol no sangue. Alguns estudos comparativos observaram ainda que *prāṇāyāma* mostrou-se mais eficaz que ansiolíticos e antidepressivos no tratamento de transtornos de ansiedade e humor.

No entanto, exatamente como na execução dos *āsanas,* é preciso saber quais exercícios respiratórios são indicados para determinadas ocasiões. Por exemplo, cardiopatas, hipertensos, ansiosos e indivíduos que sofrem de glaucoma não podem executar todos os *prāṇāyāmas*, especialmente aqueles que aumentam a pressão arterial e a atividade simpática. Por isso, é extremamente importante que o Yoga seja ensinado por pessoas qualificadas. O estudante de Yoga deve ter em mente não só o principal objetivo desse sistema filosófico, mas também a ciência terapêutica por trás dele.

Yoganidrā é traduzido do sânscrito como "yoga do sono". E por mais que durante essa técnica de relaxamento o indivíduo pareça estar dormindo, o que acontece na realidade está bem longe disso. Durante *yoganidrā* o corpo relaxa profundamente enquanto a mente permanece não só alerta e consciente, mas também "hiper-receptiva". Normalmente, observamos quatro tipos de ondas elétricas no cérebro, que correspondem aos nossos estados de consciência. São elas: a) beta (14-30 Hz) - corresponde ao estado de vigília, com ondas de pequena amplitude e alta frequência já que muitos neurônios estão disparando ao mesmo tempo, b) alfa (8-13 Hz) - pode representar não só estado de vigília sem atividade no córtex visual (olhos fechados) ou estado de relaxamento profundo (são ondas de menor frequência e maior amplitude), c) teta (4-7 Hz) - corresponde ao estado limítrofe com o sono (são ondas de grande amplitude e baixa frequência), e d) delta (1-3.5 Hz) - corresponde ao sono profundo (são as maiores ondas do EEG).

A meditação também altera significativamente o funcionamento do sistema endócrino e a síntese de neurotransmissores e neuromoduladores no cérebro.

Estudos recentes com *yoganidrā* evidenciaram um aumento significativo de ondas alfa e teta durante a prática, o que fez os pesquisadores supor que os sujeitos estivessem relaxados, mas talvez inconscientes ou pelo menos alternando estados. Na verdade,

ao contrário do que se imaginava, observou-se que esses indivíduos permaneciam conscientes e acordados durante toda a técnica. Além disso, qualquer aprendizado ensinado durante esse estado mental, como uma nova língua, era prontamente incorporado. Muito mais rapidamente do que quando em vigília. Isso levou os cientistas a categorizarem este como um "outro estado mental", nem vigília, nem sono REM ou sono profundo. Enquanto a ciência ainda não se decide a respeito da nomenclatura ideal, os antigos *yogis* que desenvolveram essa verdadeira ciência da introspecção já estavam familiarizados com as diversas camadas da consciência e denominaram esse estado mental como *pratyāhāra* ou abstração dos sentidos.

Dhāraṇa e *dhyāna* são dois aspectos da técnica que chamamos de meditação. *Dhāraṇa* é concentração, que quando executada por um longo período de tempo leva à *dhyāna,* fluxo contínuo de concentração ou meditação propriamente dita. Existem diversos tipos de meditação e inúmeras técnicas podem ser utilizadas, mas todas têm em comum o exercício de percepção profunda da própria mente, do aspecto sutil do seu funcionamento e das suas muitas camadas. Durante a meditação, o esforço executado pelo cérebro para se concentrar em um único ponto torna-o extremamente ativo, ao contrário da crença comum de que a meditação nada mais é do que um estado de repouso. O aumento de atividade de ondas alfa e redução de ondas teta durante a meditação mostram que o cérebro se encontra mais relaxado e orientado internamente, mas ao mesmo tempo mais atento e vigilante. Outros estudos notaram ainda, somente em indivíduos que meditavam diariamente, o aparecimento de ondas cerebrais bem mais amplas que normalmente não são detectadas no EEG. Elas são conhecidas como ondas gama (de 27 Hz em diante). Estas ondas de altíssima frequência representam uma atividade neuronal maior do que o normal e indicam melhora nas redes de atenção e concentração. Curiosamente, após a meditação, essas ondas ainda continuavam presentes como se esses indivíduos permanecessem focados e concentrados, mesmo quando não estavam meditando. Esta melhora crônica da atenção e da capacidade

de concentração está intimamente ligada ao aumento da atividade dos lobos frontais anteriores e do córtex cingulado anterior (CCA), uma região no cérebro envolvida tanto em processos de atenção quanto em processos afetivos e alterações autonômicas. Como essas estruturas (junto com o sistema límbico) também são responsáveis por modular as respostas emocionais, esses indivíduos talvez sejam capazes de responder melhor aos eventos estressantes do dia-a-dia, já que há uma melhor integração entre cognição e emoção. A meditação também altera significativamente o funcionamento do sistema endócrino e a síntese de neurotransmissores e neuromoduladores no cérebro. Estudos mostram que diversos mecanismos são responsáveis por essa cascata neurohormonal benéfica: 1) queda na produção de norepinefrina (reduzindo a atividade do hipotálamo e consequentemente a síntese de hormônios do estresse); 2) redução nos níveis de ACTH (hormônio precursor do cortisol), TSH (hormônio estimulador da tireóide) e do próprio cortisol (conhecido como hormônio do estresse); e 3) aumento na síntese do neurotransmissor como GABA (um depressor do sistema nervoso central com efeito inibitório da ansiedade), dopamina (envolvida no sistema de recompensa e na sensação de satisfação), serotonina (afeto positivo), endorfinas (redução de medo e dor e aumento da sensação de bem-estar e alegria) e acetilcolina (relacionada aos sistemas de atenção nos lobos frontais).

Recentemente, com a criação de uma área da neurociência chamada psiconeuroimunologia, pesquisadores notaram também que a meditação é capaz de fortalecer o sistema imunológico tanto de indivíduos saudáveis quanto de doentes.

O pensamento ruim é gerado no córtex pré-frontal e se projeta para o sistema límbico, envolvido no processamento das emoções. O hipotálamo é então ativado e através do eixo hipotalâmico-pituitário-adrenal (HPA) o cortisol é sintetizado. Se essa condição for recorrente, o sistema imune acaba se enfraquecendo. Contrariamente, se com a prática de meditações específicas esses pensamentos forem substituídos por bons pensamentos, o impacto no sistema imunológico é evidente.

E foi exatamente isso que os pesquisadores observaram. Em um estudo com pacientes HIV-positivos e que obviamente encontram-se estressados, observou-se que a meditação impediu o declínio de células CD4+ diminuindo a progressão da doença. Linfócitos CD4+ são considerados os "maestros" do sistema imunológico, coordenando sua atividade quando o corpo está sob ataque. Também são as células que atacam o vírus HIV. No entanto, no decorrer da doença, o vírus acaba devorando essas células, enfraquecendo todo o sistema imunológico. O estudo concluiu que dados os benefícios da redução do estresse através da meditação, tais efeitos protetores podem ser observados não só em pacientes HIV-positivos, mas em todos aqueles que sofrem de estresse diariamente. Além disso, foi observado em outro estudo que quando indivíduos saudáveis que praticam meditação são vacinados contra gripe comum, a contagem de anticorpos aumenta significativamente em comparação à de não praticantes.

Com todas estas modificações neuroquímicas e funcionais no cérebro em consequência da meditação, não seria surpresa se fossem observadas também alterações morfológicas em estruturas específicas. De fato, pesquisas recentes comprovaram que técnicas de meditação estão diretamente associadas ao aumento da espessura de determinadas regiões corticais (massa cinzenta) relacionadas à atenção e ao controle do sistema nervoso autônomo. Tais áreas, localizadas no córtex frontal são responsáveis pela percepção de estados internos e processamento de emoções (insula anterior) e melhor integração cognição-emoção (áreas de Brodmann 9 e 10). Como as regiões pré-frontais apresentam maior redução cortical em decorrência da idade, pois são as mais vulneráveis aos efeitos do envelhecimento, a prática de meditação pode representar um valioso mecanismo de neuroproteção.

As evidências científicas a respeito dos efeitos positivos das diversas técnicas do Yoga parecem confirmar o que os antigos sábios da Índia já sabiam há mais de 3.000 anos: Yoga é uma ciência. A ciência da longa vida. O homem se tornou doente e a medicina convencional não consegue lidar com isso de maneira absoluta. Nos últimos 40 anos, o

Yoga vem sendo aceito como ciência terapêutica no mundo inteiro. Mas, não podemos esquecer que quando o Yoga foi desenvolvido, os antigos não tinham yogaterapia em mente. Por mais que o Yoga tenha provado ser efetivo no tratamento de diversas patologias, os efeitos terapêuticos são quase como subprodutos acidentais. Haṭha Yoga é um método de preparação para um despertar espiritual e importante ciência da saúde. Sendo assim, o aspecto terapêutico deve ser encorajado, mas não devemos jamais esquecer o verdadeiro objetivo do Yoga. O Yoga deve melhorar não só a saúde física e mental. Toda a natureza do indivíduo deve mudar, sua personalidade, o aspecto psicológico. Não devemos apenas nos livrar das doenças, mas dos maus pensamentos, dos apegos e das divagações da mente. Isso é Yoga. Isso é longa vida.

Camila Ferreira-Vorkapic é pesquisadora do Instituto de Psicologia da UFRJ onde investiga os efeitos da meditação e do Yoga no tratamento de transtornos de ansiedade com o apoio da Fundação Carlos Chagas de Amparo à Pesquisa (FAPERJ)
www.kamalakali.com | cfvorkapic@gmail.com

Revisão
Zulmira da Silva

Curso para formação de professores de Yoga Para Crianças

com João Soares e Rosa Muniz

Info: www.yogacomhistorias.com.br

YOGA com histórias

YOGA PARA OS OLHOS

ÓCULOS TERAPÊUTICO DE EXERCÍCIOS

R$ 85,00
Frete incluído
para todo o Brasil.

Óculos reticulado, sem grau, que age nos músculos dos olhos e estimula o nervo ótico. Desenvolvido pelo Dr.Bates, premiado e reconhecido no mundo inteiro. Deve ser usado de 30min a 1 hora por dia para ler, assistir TV, computador, caminhar. Aumenta a circulação do sangue no globo ocular. Fortalece, relaxa e descansa a vista.

Miopia - Hipermetropia - Astigmatismo - Vista Cansada
Estrabismo - Glaucoma - Catarata - Diabetes - Fotofobia

Original de fábrica, pelo menor preço do mercado

www.yogaparaosolhos.com.br

PLANTÃO:
(11)7698-7801

Yoga Nidrā

Uma prática Transformadora

por Anderson Allegro

Deitado sobre o tapete de Yoga, preparava-me para uma sessão de *Yoga Nidrā*, no Yoga Sangam de 2008. Ainda não sabia, mas essa sessão iria mudar minha concepção da técnica de relaxamento e do Yoga como um todo. Uma senhora de cabelos brancos subiu ao palco e começou a dar instruções num inglês perfeito, com um suave sotaque francês. Swami Yogabhakti, conhecida por Micheline Flak, teve seu treinamento na Bihar School of Yoga e é discípula direta de Swami Satyananda Saraswati, o grande divulgador do Yoga nos tempos modernos. A *Yoga Nidrā* começou e, com ela, uma enxurrada

de sensações. Meu corpo parecia estranhamente vivo, pulsante. As imagens surgiam diante de mim com uma profusão de cores e formas. Eu estava sonhando ou estava acordado? Só mais tarde fui capaz de saber o que se passou naquele dia. Mas uma coisa era clara, o Yoga nunca mais seria o mesmo depois daquela sessão.

Claro que eu já havia praticado relaxamento e ensinava aos meus alunos em todas as aulas. Mas o método desenvolvido por Swami Satyananda é muito diferente do que conhecemos por *Yoga Nidrā* no Brasil. Em geral, no final da prática, fazemos um relaxamento físico, com um passeio por uma paisagem. Mas a *Yoga Nidrā* ensinada por esse mestre é muito mais profunda e significativa do que um simples relaxamento.

Pratyāhāra – Entre os dois mundos

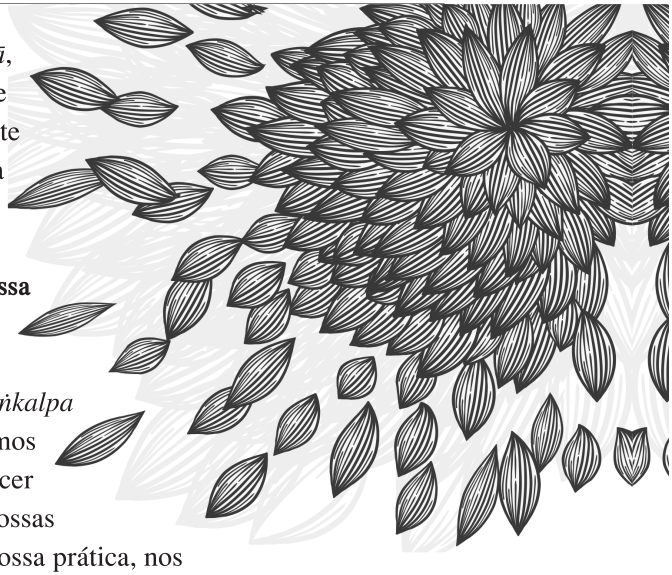
Ao iniciar a *Yoga Nidrā*, Swami Yogabhakti nos conduziu a perceber o próprio corpo e o ambiente em que estávamos. Aos poucos, a consciência começou a internalizar-se e podíamos ouvir o som da respiração. Durante meus estudos percebi que uma das etapas do Yoga de Patāñjali era continuamente relevada pelos livros e instrutores. Nunca tive muita informação sobre o *pratyāhāra*, a abstração dos sentidos. A maioria dos textos diz que *pratyāhāra* acontece quando os sentidos se voltam para dentro, tal qual uma tartaruga puxa os membros para dentro de seu casco. Mas como fazer isso? Qual a técnica? Swami Satyananda foi um dos poucos que aprofundou o assunto e a *Yoga Nidrā* é a técnica por excelência para atingir esse estado, que é o primeiro das técnicas internas do Yoga. Durante a *Yoga Nidrā* buscamos o estado entre o sono e a vigília. Não estamos dormindo, nem tampouco acordados.

O estado de *pratyāhāra* é marcado pelo surgimento de ondas alfa no cérebro. Essas ondas surgem quando estamos acordados e relaxados ao mesmo tempo. Nesse ponto, entramos em contato

com nossas energias profundas e o subconsciente é conectado. Mas, para o homem comum ou para o iniciante, não é fácil chegar nesse estado. Assim que relaxamos, tendemos a adormecer e perdemos a oportunidade de usar o subconsciente voluntariamente. Essas ondas aparecem no momento em que deitamos para dormir e relaxamos. Mas, ao invés de desfrutar desse estado, pegamos no sono e caímos na inconsciência. A *Yoga Nidrā* nos auxilia a permanecer relaxados e despertos ao mesmo tempo. Assim, podemos usar de forma criativa as energias do subconsciente. É por isso que essa é a técnica que abre o portal para as experiências mais ricas do Yoga, como a concentração e a meditação. Sem aprimorar a *Yoga Nidrā* é muito difícil atingir níveis profundos de meditação. E é por isso que *pratyāhāra* vem antes de *dhāraṇa* (concentração) e *dhyāna* (meditação).

Saṅkalpa - a afirmação pessoal

Quando estamos conectados com o subconsciente ele aceita como verdade tudo o que dissermos ou pensarmos. Quando vamos para a cama com a cabeça cheia de preocupações ou remoendo os acontecimentos do dia, o subconsciente despeja sua energia nessas preocupações, aumentando-as. Mas desde aquela primeira sessão de *Yoga Nidrā*, aprendi a dizer coisas produtivas nesse momento. Swami Yogabhakti nos pediu para repetir três vezes a frase "eu estou bem e feliz". Naquele momento, tive a impressão de que eu havia relaxado todos os freios, todos os meus padrões mentais e podia me sentir bem e feliz de verdade. São esses padrões mentais, as coisas que pensamos a nosso próprio respeito, que nos impedem de ser felizes, prósperos, saudáveis, energizados e iluminados. Como observou com maestria Marianne Williamson "nosso medo mais profundo não é o de sermos inadequados. Nosso medo mais profundo é o de que somos poderosos além da medida. É a nossa luz, não nossa escuridão, o que mais nos apavora." A nossa incapacidade de percebermos o quanto somos plenos é limitada por nossos padrões pessoais.

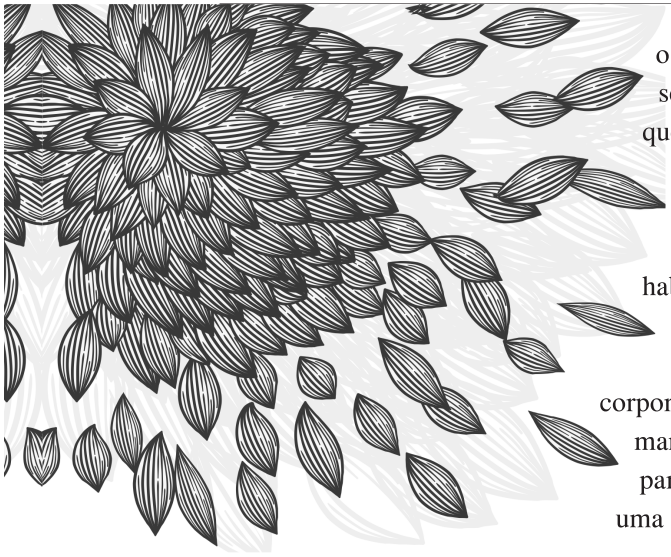


Então, na *Yoga Nidrā*, relaxamos esses padrões e alimentamos o subconsciente com algo que possa trazer a tona nossos potenciais mais belos. **Usamos o saṅkalpa como uma frase curta e afirmativa que possa influenciar positivamente nosso cérebro e ajudar na evolução de nossa personalidade.** O *saṅkalpa* pode nos ajudar a nos relacionarmos melhor com as pessoas, reconhecer a abundância que existe em nossas vidas, manter a assiduidade em nossa prática, nos tornarmos mais amorosos, desenvolver nosso potencial espiritual etc.

O *saṅkalpa* deve ser repetido no início e no final da *Yoga Nidrā*, com energia, entusiasmo e convicção. Podemos pronunciá-lo, também, ao acordar e quando vamos dormir. Esses são os momentos em que a mente se torna um solo fértil para que possamos plantar a semente de nosso *saṅkalpa*. A partir daí, colher os frutos é só uma questão de tempo. Swami Satyananda dizia que muitas coisas podem falhar em nossa vida, mas nunca um *saṅkalpa* repetido durante a *Yoga Nidrā*.

Visitando o Corpo

Uma das partes mais poderosas da minha primeira sessão de *Yoga Nidrā* foi quando a consciência se movimentou através das várias partes do corpo. Swami Yogabhakti começou a citar, de forma sistemática, as várias regiões do corpo, e nos pediu para permanecer imóveis enquanto procurávamos sentir cada parte que ela enumerava. Ao terminar a mão direita, parecia-me que ela estava plena de energia e consciência. Sentia um formigamento nas partes onde a consciência havia passado e as sentia repletas de luz. Swami Yogabhakti ia dizendo



o nome das várias partes e elas iam se acendendo da mesma forma que acendemos as luzes de vários cômodos ao chegar em casa. E, ao final, eu realmente me sentia em casa, consciente do corpo e habitando-o confortavelmente. Eu não havia me movido nem um milímetro, mas minha sensação corporal tinha se aprimorado de uma maneira imensurável. Todas as partes pareciam estar integradas formando uma unidade de inteligência e vida.

Onde está a consciência está nossa energia, nos ensinam os textos de Yoga. Muitas vezes, ao escanear o corpo, percebemos partes escurecidas, onde a consciência não chega. Essas partes, em geral, são as que não gostamos, achamos imperfeitas ou nunca damos atenção a elas. Após anos sendo negligenciadas, tornam-se fracas e suscetíveis a doenças. Fico pensando se o câncer e as doenças degenerativas não estão associadas a essa falta de contato da consciência e energia com o corpo.

Tempos depois, quando fiz a formação em *Yoga Nidrā* com Swami Yogabhakti, descobri que essa parte da técnica havia sido adaptada de rituais tântricos, por Swami Satyananda. No tantrismo, existe um ritual chamado *Nyāsa*, onde o praticante saúda as diversas deusas que habitam as várias partes do corpo. Essa saudação é complexa e envolve o canto de mantras e visualizações de *yantras*, diagramas geométricos. Swami Satyananda percebeu que o mais importante era levar a atenção e sentir as várias partes do corpo para despertar a deusa, ou inteligência, que cuida de cada uma delas. Assim, esse grande visionário, tornou o *Nyāsa* uma técnica possível para o homem comum e, principalmente, para os ocidentais que jamais seriam capazes de fazer visualizações tão avançadas.

Mover a atenção pelas várias partes do corpo é uma das sequências mais importantes da *Yoga Nidrā* e aumenta a consciência corporal, a saúde física e aprimora a comunicação do cérebro com o resto do corpo. Em outras palavras, passamos a entender melhor os sinais que o corpo nos dá e podemos responder a eles com uma dose extra de energia e vitalidade.

Respiração Consciente

Após passarmos pelas várias partes do corpo e integrarmos todas elas, fomos instigados a observar a respiração. Observar sem interferir. E, de novo, me confrontei com o poder da consciência sobre o corpo. Apesar de tentar não interferir, vi minha respiração se ampliando no abdômen, depois, no peito, na garganta e narinas. Parecia que o céu inteiro penetrava nos meus pulmões. Os efeitos que isso nos traz são muito claros: mais oxigênio para que cada célula, cada órgão e cada neurônio funcionem melhor. Mas não era só isso. Tínhamos que contar as respirações de nove até um. Isso pode parecer simples, mas quando se está relaxado, a consciência pode voar com facilidade. A percepção aguçada de Swami Satyananda fez com que ele incluísse essa contagem para que estivéssemos presentes na respiração e, ao mesmo tempo, fossemos testemunhas dela. É essa qualidade de testemunhar que procuramos desenvolver na meditação, mas todos os que já tentaram meditar, sabem como isso é difícil. Porém, com um pequeno treino, a *Yoga Nidrā* pode despertar o observador passivo em cada um de nós e nos levar aos níveis superiores do Yoga. Descobrir que podemos respirar sem interferir nos dá a capacidade de sermos equânimes em relação aos acontecimentos de nossa vida.

Um banho de imagens

Para finalizar aquela sessão, Swami Yogabhakti nos pediu para visualizarmos algumas imagens. Deveríamos fazer isso sem muito

esforço, relaxadamente. Rapidamente, ela descrevia imagens do dia a dia, mas que tinham sido escolhidas cuidadosamente. Essas imagens estimulam os dois hemisférios cerebrais criando sincronicidade entre eles. Elas ainda podem conter elementos que trazem a tona conflitos ou memórias para serem observadas.

É no inconsciente e subconsciente que guardamos memórias e impressões passadas. São essas impressões, esquecidas há muito tempo, que minam nossa energia e são as fontes das tensões. Durante a *Yoga Nidrā*, usamos imagens que, associadas à consciência relaxada, permitem que o material inconsciente se expresse e seja liberado de maneira sistemática. O resultado é a eliminação das tensões e um aumento inacreditável no nível da energia.

Os efeitos da *Yoga Nidrā*

A *Yoga Nidrā* é uma das técnicas mais efetivas para o homem moderno, com sua vida agitada e cheia de tensões. Os acontecimentos se sucedem numa velocidade vertiginosa e não temos tempo suficiente para lidar com a angústia, as tensões e as emoções do dia a dia. Assistir televisão ou ir ao cinema não ajuda a aliviar o estresse e, às vezes, pode aumentá-lo. Dormir, quando se está lotado de preocupações e situações mal resolvidas, tampouco auxiliam e acordamos nos sentindo desvitalizados e abandonados. As sequências sistemáticas da *Yoga Nidrā* são muito eficientes em eliminar as tensões físicas, mentais e psíquicas. O primeiro efeito é a melhora no funcionamento do corpo físico, aumentando a resistência imunológica e restaurando os órgãos e células.

O sono é afetado positivamente pela Yoga Nidrā. Ao eliminar as tensões eminentes, o sono se torna muito mais profundo e reparador. A energia que gastávamos com preocupações noturnas, muitas vezes inconscientes, é agora direcionada para regenerar o corpo e a mente. Com o tempo e a prática é possível que você experimente uma

diminuição na necessidade de dormir, pois quinze minutos de *Yoga Nidrā* equivalem a uma hora de sono profundo e revigorante.

Pela prática contínua da *Yoga Nidrā*, podemos transformar a natureza da mente, tornando-a mais estável e equilibrada, restaurar a saúde e estimular nosso gênio criativo. Essa simples prática tem o poder de penetrar profundamente na mente subconsciente e inconsciente e, sistematicamente, liberar as forças mais poderosas que estão adormecidas em nós. E tudo o que precisamos é de alguns minutos por dia.

Anderson Allegro (Anandamaya) é professor de Yoga há mais de 25 anos e apaixonado por essa filosofia. Viaja à Índia desde 1987 para aprimorar-se. Seu estilo firme e amoroso de conduzir as práticas motiva seus alunos a explorar os níveis mais profundos do Yoga. Estudou *Yoga Nidrā* com Swami Yogabhakti (MichelineFlak) e recebeu iniciação de Swami Satyasangananda, na tradição da Bihar School of Yoga. Criou o cd Yoga Nidrā para difundir essa prática poderosa. Edita o site www.arunayoga.com.br

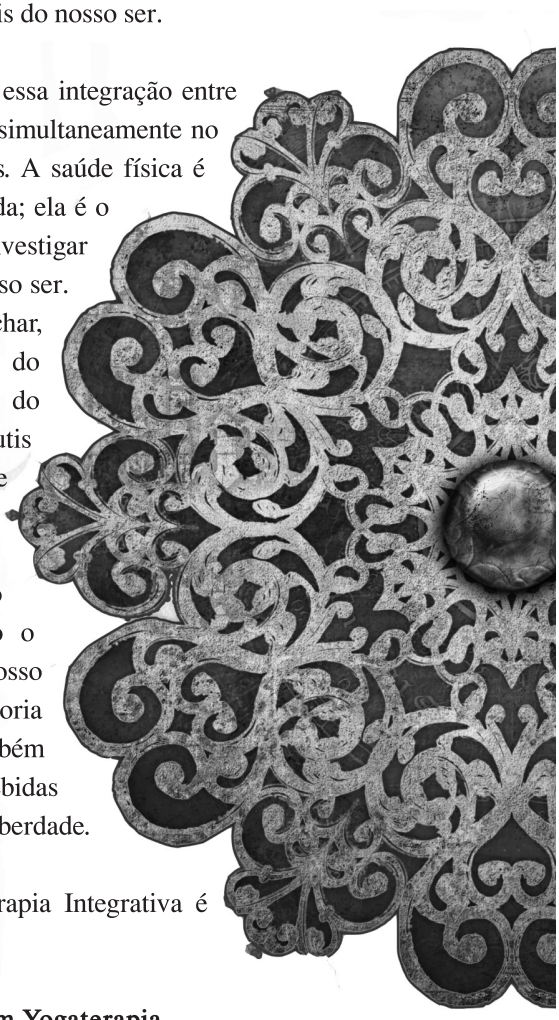
Revisão
Zulmira da Silva

Dez chaves de cura em Yogaterapia

Muito mais do que uma prescrição para condições de saúde e sintomas, a Yogaterapia Integrativa é uma visão de saúde integral, dentro do contexto único da jornada de vida de cada pessoa. Na perspectiva da Yogaterapia, espiritualidade e cura estão completamente interrelacionadas, e a cura espiritual é inseparável da cura física e emocional. Toda a jornada da vida é concebida como um processo de cura, e a cura definitiva assume a forma do despertar do nosso verdadeiro ser espiritual. Ao longo dessa jornada, a saúde é cultivada como a retomada do equilíbrio, simultaneamente, em todas as dimensões do nosso ser. Ao

cultivarmos a saúde do corpo, mente e espírito, nos aproximamos do nosso destino final que é a completa libertação espiritual. Dentro dessa perspectiva, a saúde física é uma base de suporte e um reflexo do nosso nível de integração nas dimensões mais sutis do nosso ser.

A Yogaterapia Integrativa cultiva essa integração entre todas as dimensões do nosso ser, atuando simultaneamente no nível físico e também nas dimensões sutis. A saúde física é cultivada como a fundação de nossa jornada; ela é o veículo que precisa estar preparado para investigar e despertar as dimensões mais sutis do nosso ser. Tais dimensões mais sutis, ao desabrochar, também apoiam a saúde e integração do corpo físico. A integração e equilíbrio do corpo físico com as nossas dimensões sutis naturalmente nos guia para o ápice de nossa jornada, o reconhecimento da nossa natureza espiritual inerente. Cura e saúde são reflexos desse processo, permitindo que passemos a enxergar a cura como o desabrochar para a própria essência do nosso ser. A cada passo dado em direção à sabedoria e clareza de nossa real natureza, nós também ganhamos saúde física e vitalidade, percebidas na vida diária como mais leveza, alegria e liberdade.

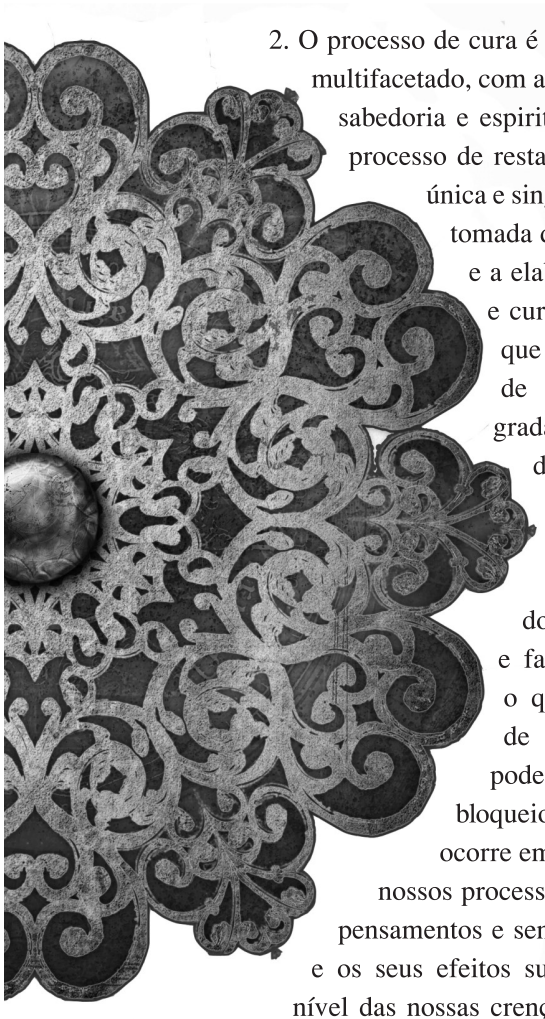


Essa visão de saúde da Yogaterapia Integrativa é descrita nas dez chaves abaixo:

Dez Chaves para Saúde e Cura Integral em Yogaterapia

1. Saúde é integração - saúde é a nossa experiência de integração entre todas as dimensões do nosso ser, que se reflete em uma sensação de plenitude e bem-estar em que todos os sistemas, físicos e sutis, funcionam naturalmente e sem esforço, em dinâmica cooperação

para garantir a integridade de todo o nosso ser. Essa integração não é algo a ser atingido, mas é o nosso estado natural de ser, que espera ser despertado através da nossa jornada de descoberta de nosso Ser real.



2. O processo de cura é pessoal e multidimensional - o ser humano é multifacetado, com aspectos físico, energético, psicoemocional, de sabedoria e espiritual. Essas facetas são interrelacionadas, e o processo de restabelecer o equilíbrio consiste numa trajetória única e singular a cada indivíduo. Tal processo envolve a tomada de consciência de desequilíbrio em cada nível e a elaboração de um programa específico de saúde e cura multidimensional, focalizando-se nas áreas que mais necessitam de atenção, com a intenção de criar união em cada faceta, propiciando gradativamante a integração de todas as dimensões dentro de uma visão integral do ser.

3. Doença é desconexão - doença é um reflexo da desconexão entre as várias dimensões do nosso ser. Desconexão inclui separação e falta de consciência do nosso próprio corpo, o que pode assumir a forma de dieta e estilo de vida desequilibrados. Desconexão também pode ocorrer em nosso corpo sutil, na forma de bloqueios do fluxo de energia vital. Desconexão ocorre em nossa mente na forma de não-percepção dos nossos processos psicoemocionais, incluindo a repressão de pensamentos e sentimentos, assim como o acúmulo de estresse e os seus efeitos subsequentes. Desconexão também ocorre ao nível das nossas crenças e hábitos profundamente enraizados, que constituem a fundação dos nossos padrões de pensamentos, emoções e ações. No nível mais sutil, a doença pode refletir a desconexão com a nossa verdadeira natureza espiritual.

4. Doença é uma mensagem com significado - as condições de saúde

física não são entidades em si mesmas, e sim reflexos de desequilíbrio em todos os níveis do nosso ser, nos convidando a ouvir as mensagens que emanam de um nível mais profundo, que nos conduzem de volta ao equilíbrio. Tudo o que acontece na vida nos guia ao longo da nossa jornada de cura, nos mostrando o caminho do restabelecimento da integração. Doença é vista, portanto, como um ponto de transformação, em que despertamos e passamos a enxergar todas as áreas de desconexão em nossas vidas. A dor da desconexão em qualquer dimensão do nosso ser tem sempre a intenção de nos trazer de volta à união e ao equilíbrio primordial e, por fim, de nos despertar para a nossa própria e verdadeira natureza, cuja essência é completude, livre de limitação e sofrimento.

5. Consciência é a base da cura - somente podemos curar aquilo que é trazido à consciência, e essa tomada de consciência é a chave para enxergar, aceitar, honrar, compreender, e gradualmente dissolver o desequilíbrio nas áreas do nosso ser que pedem para ser curadas. A jornada da tomada de consciência envolve a exploração interna, bem como a compreensão de que todas as dimensões são interconectadas e que ao trabalharmos em uma área, nós cultivamos a integração em todo o nosso ser. Consciência culmina em autoconhecimento, o despertar do nosso verdadeiro Ser.

6. Desconexão é alimentada por nossas crenças profundas – nossas crenças profundas consistem na maneira, consciente e inconsciente, que percebemos a nós mesmos e ao mundo. Quando nos apegamos a crenças negativas e limitadoras, tendemos a nos enxergar como separados, experimentando um sentimento de inadequação. Nós também tendemos a ver a vida como insatisfatória e ameaçadora. Esse padrão negativo e limitador de crenças profundas resulta em uma reação em cadeia de pressão psicoemocional, estresse e sofrimento, nos conduzindo a uma sensação ainda mais profunda de desconexão. As crenças restringem pensamentos e emoções, que bloqueiam o livre fluxo de energia sutil, produzindo desequilíbrio no corpo físico. Muitas das nossas crenças profundas foram formadas no início de nossas vidas, como reflexos da família e da sociedade. Por terem sido formadas tão

cedo, tais crenças se tornam nossas únicas lentes, através das quais enxergamos a realidade. A dissolução de crenças envolve um processo gradual em que nos nutrimos física e emocionalmente, restabelecendo o fluxo livre de energia vital, aliviando o estresse, cultivando atitudes positivas e, acima de tudo, passando a ver as crenças somente como reflexos de condicionamentos e, como tal, não intrínsecas ao nosso ser.

7. Estresse é um elo fundamental entre crenças e doenças físicas - o estresse crônico coloca tanta pressão em nosso corpo e em nossa mente que isso pode ser um fator que desencadeie a doença física. O estresse se torna crônico devido à desconexão, a inabilidade de perceber os efeitos do estresse em todos os níveis do nosso ser. Com o tempo, o estresse vai se acumulando, e nossos corpos e mentes passam a responder à vida como se estivessem sempre em situação de urgência. Sendo essa uma maneira não-natural de viver, os efeitos do estresse sobre o corpo e mente são prejudiciais e cumulativos. Sintomas do estresse crônico, tais como hipertensão, dor de cabeça, insônia, e problemas digestivos são os primeiros sinais de desequilíbrio enviados pelo nosso sistema de alerta; portanto, tomar consciência do estresse e das suas crenças subjacentes é um fator-chave da saúde, bem-estar e da cura verdadeira.

8. Saúde integral é interconexão - saúde não é somente individual. Nossa saúde pessoal é um reflexo da qualidade de nossas interações com a família, comunidade, sociedade, natureza, e do nosso grau de reconhecimento de que fazemos parte da teia da vida. O nível de saúde em cada uma dessas dimensões nos afeta individualmente. À medida que expandimos nossa experiência da saúde integral, exercemos uma influência positiva em nossa família, sociedade e meio ambiente.

9. Saúde é alegria de viver - a integração conquistada com a expansão de nossa consciência através de todas as dimensões do nosso ser nos abre para a experiência de viver com alegria. A essência da saúde consiste em sentir o verdadeiro significado de nossas atividades diárias, a fim de viver com mais fluidez, espontaneidade, contentamento, plenitude, entusiasmo e vitalidade, abraçando a vida em todas as suas dimensões,

e celebrando cada dia como uma oportunidade preciosa de crescimento, aprendizado e amadurecimento.

10. O despertar do ser espiritual é a cura definitiva - o destino final da jornada de saúde e cura integral é o reconhecimento de nossa real natureza, além de todo condicionamento limitante. Ao nos unirmos ao nosso Ser real, livre de limitação, despertamos nossas qualidades positivas inerentes, tais como equanimidade, compaixão e amor universal. A crescente aproximação de nosso verdadeiro Ser se traduz, finalmente, em uma experiência de liberdade interior que permeia todas as atividades de nossas vidas cotidianas; a liberdade interior como o derradeiro destino da nossa jornada de cura integral.

Joseph Le Page é fundador do Integrative Yoga Therapy, nos EUA - Yoga Integrativa, no Brasil, dirige o programa Coração Saudável para pessoas com hipertensão, em Garopaba.

Lilian Le Page ensina Yoga há 26 anos. Estudou Vedãnta no Vidya Mandir com Gloria Arieira. Vem conduzindo programas de Yogaterapia comunitários, desde 2003, incluindo “Repintando o Arco-íris da sua Vida” para pessoas com ansiedade e depressão e o Coração Saudável, em Garopaba-SC.

O caminho do meio no Haṭha:

ahiṁsā, tapas e asteya

por
Pedro Kupfer

Quando pensamos em certos tipos de práticas de Haṭha Yoga que estão em voga hoje em dia, vêm à nossa mente a coisas como esforço excessivo, copiosa transpiração, respiração pesada ou difícil e, em alguns casos extremos, tensão e lesões. Vemos, com alguma frequência, pessoas se esforçando muito além da conta, praticando como se não houvesse amanhã, com atitudes de fanatismo e irresponsabilidade. Quem pratica fazendo um esforço exagerado, que pode se traduzir em lesões ou perda da integridade física, não está pensando no futuro, nem construindo uma relação de longo prazo com o próprio *sādhana*.

Essa é uma atitude arriscada e até mesmo irresponsável, pois a pessoa reduz seriamente a chance de ser bem sucedida no Yoga. Assim, se quisermos levar a nossa prática pessoal a bom porto, precisamos ponderar sobre o que é sábio esperar dela e o que possam ser apenas expectativas infundadas. Para que praticamos *āsanas*, *prāṇāyāmas* e meditação? Como praticar sem colocar em risco a nossa integridade física? Tentaremos responder estas questões ao longo do texto.

Mokṣa não é uma experiência, nem o resultado de alguma ação. Mokṣa é o reconhecimento de si mesmo como alguém que já é intrinsecamente livre de limitações.

Porque praticar?

A resposta a esta questão parece fácil: se o objetivo do Yoga é *mokṣa*, a liberdade, então o propósito da prática deve ser esse mesmo. A conta é aparentemente fácil: praticando conscienciosamente, com cuidado, disciplina e assiduidade, um dia, por arte de mágica, a iluminação irá acontecer. Certo? Infelizmente, essa leitura da maneira em que o Yoga opera está equivocada. Ninguém, nunca, se iluminou apenas por ficar fazendo posturas, por "avançadas" que possam parecer, assim como ninguém nunca se iluminou por fazer *prāṇayāmas* ou mantras. Mesmo se forem repetidos durante décadas, estes exercícios

são apenas ações, e ações não iluminam ninguém.

Se assim fosse, seria muito fácil: qualquer pessoa suficientemente flexível, forte o concentrada poderia, num prazo razoável, alcançar o estado de liberdade. Práticas de concentração e meditação, se devidamente aperfeiçoadas, são capazes de levar o *yogi* ou a *yoginī* a um estado transitório conhecido como *samādhi*, que abrange vários tipos de experiências extáticas. Ora, esses estados de êxtase ou ênstase, ao dizer de Mircea Eliade, não são o objetivo final do Yoga, mas ferramentas auxiliares que ajudam o praticante a lembrar da sua própria natureza.

O processo do Yoga, conforme é explicado na *Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad*, consta de três etapas: *śravaṇam*, *mananam* e *nididhyāsanam*. *Śravaṇam* é ouvir o ensinamento. *Mananam*, questioná-lo e esclarecer as dúvidas. *Nididhyāsanam* é meditar sobre o que se sabe sobre si mesmo. O objetivo imediato das práticas menos sutis do Haṭha Yoga, como purificações, *āsanas* e *prāṇayāmas* é o de manter a saúde do corpo, a longevidade e o bem-estar. Num plano mais sutil, os *āsanas*, bem sabemos, nos ajudam a eliminar couraças de tensão e mobilizam de maneira intensa o fluxo da energia vital. No melhor dos casos, a prática de *āsana*, *prāṇayāma* ou mantra poderia se considerar um exercício de *nididhyāsanam*, desde que feita com a atitude adequada. Porém, o amigo leitor há de reconhecer, nenhum desses objetivos é *mokṣa*.

Praticamos, não para nos iluminar, senão para termos saúde, longevidade e condições adequadas e condizentes para que a iluminação tenha lugar. *Mokṣa* não depende de flexibilidade, força, condicionamento físico. Tampouco depende da capacidade de reter o ar por longos períodos ou de controlar o processo respiratório. A rigor, nem sequer depende da saúde do corpo físico, embora, como ensina o sábio Patañjali no *Yoga Sūtra*, a doença seja um obstáculo para o Yoga.

Mokṣa não é uma experiência, nem o resultado de alguma ação. *Mokṣa* é o reconhecimento de si mesmo como alguém que já é

intrinsecamente livre de limitações. Para ter *mokṣa*, preciso conhecer a mim mesmo. Para isso, preciso receber instrução de um professor qualificado, eliminar minhas dúvidas e refletir constantemente sobre minha natureza real. Nada mais. A esse respeito, diz a *Muṇḍaka Upaniṣad*, (I:2.12):

parīkṣya lokān karmachitān brahmaṇonirvedam āyānnāstyakṛtaḥ kṛtena | tadvijñānārthaṁ sa gurumevābhigacchetsamitpāṇiḥ śrotriyaṁ brahmaniṣṭham ||

"Examinando as experiências obtidas pelas ações, que a pessoa de discernimento possa encontrar o desapego. *Mokṣa*, que não é criado, não pode ser obtido através de ações. Portanto, para ter o conhecimento de *Brahman*, ele deve ir, com os gravetos sacrificais nas mãos, até um professor bem versado nas escrituras, que tenha um claro conhecimento sobre *Brahman*".

Como praticar sem colocar em risco a integridade física?

Havendo ficado claro que o objetivo do Yoga não se encontra nos aspectos físicos, vitais ou energéticos da prática, resta-nos, pensar numa maneira eficiente e saudável de praticar os diversos exercícios do Haṭha. Estabelecidos num patamar de calma em relação ao que podemos esperar e ao que não devemos buscar nas experiências corpóreas, sejam estas densas ou sutis, verificamos que, numa relação de longa data com o Yoga, existe a possibilidade de praticarmos pelo resto das nossas vidas, seja lá o que isso significa.

No meu caso pessoal, estou praticando Yoga consistentemente há 29 anos. Não imagino que possa parar um dia. Mas, ao longo destas quase três décadas, tive que fazer muitos ajustes, tanto na intensidade como na duração das práticas cotidianas. Se, antigamente, tinha tempo

e disposição para praticar até oito horas diárias de *āsana*, hoje em dia não tenho essa disponibilidade de tempo e energia.

Assim, junto com a idade, vieram algumas limitações naturais, advindas dos vários acidentes de percurso que tive em escaladas, pedaladas, sessões de surf e até mesmo incidentes dentro da sala de Yoga. A cada momento, preciso avaliar como o está o corpo para ajustar o que for preciso ajustar. Posso fazer práticas intensas, mas sempre tomando o cuidado que as minhas articulações merecem e pedem.

Por outro lado, percebo que consegui também reduzir o tempo de prática enquanto aumentei a eficiência daquilo que pratico. O corpo se movimenta com prazer, buscando aquilo que lhe faz bem, que energiza, expande, relaxa e tonifica. O ego, naturalmente, pode se entusiasmar. *Buddhi*, a inteligência, está presente, atenta, para evitar que o excesso de entusiasmo do ego, baseado no bem-estar que a prática proporciona, leve o corpo para situações nas quais ele não deveria estar.

Tenho o objetivo de seguir o exemplo de muitos praticantes cujo entusiasmo e amor pela prática nunca esmoreceu. Alguns deles, como BKS Iyengar ou o professor Hermógenes, continuam inspirando gerações de praticantes até hoje. Tenciono continuar esse processo baseado na aplicação de três princípios que têm se revelado essenciais para levar a prática adiante: *ahiṁsā*, *tapas* e *asteya*. A combinação desses três valores resultou, no meu caso, absolutamente essencial para levar a prática pelo bom caminho. Agora, estudaremos eles, um a um.

Ahiṁsā

Evidentemente, *ahiṁsā*, a não-violência deve ser parte integrante das atitudes com as quais pratico. *Ahiṁsā* é ser pacífico e tranquilo, evitanto toda e qualquer forma de agressão. Onde nasce a não-violência? Como ela opera? Swāmi Dayānanda esclareceu esses importantes pontos num retiro que fizemos este ano na cidade sagrada de Rishikesh, na Índia:

"O *dharma* básico é a constatação de que, se eu não quero ser ferido, não devo ferir os demais. Para evitar nos colocar em situações indesejáveis, devemos os ater aos valores universais, como o da não-violência, *ahiṁsā*, já que naturalmente, nenhum ser vivo quer ser ferido. O mesmo que queremos para nós, devemos querer para outrem".

Estendendo o princípio da não-violência ao meu próprio corpo, preciso elaborar uma estratégia durante a prática para evitar qualquer tipo de violência em relação a ele, bem como evitar qualquer tipo de lesão ou agressão.

"Se eu tenho claro que não quero ser ferido ou morto, devo estender esse mesmo sentimento a todos os demais, sejam humanos ou não. Estar em concordância com esses valores universais é se colocar em harmonia com *Īśvara*. Todos os *yamas* e *niyamas* partem da mesma base. Qualquer um desses valores têm a mesma intenção: me ajudar a usar o meu livre arbítrio da melhor maneira".

Estendendo o princípio da não-violência ao meu próprio corpo, preciso elaborar uma estratégia durante a prática para evitar qualquer tipo de violência em relação a ele, bem como evitar qualquer tipo de lesão ou agressão. Para isso, devo ir com cuidado e atenção, observando uma atitude tranquila e compassiva em relação ao corpomente.

Muitas vezes acontecem lesões por esforço repetitivo, que também precisam ser evitadas. São aquelas lesões que surgem quando fazemos muitas vezes o mesmo movimento ou repetimos muitas vezes o mesmo *āsana*. Se isso não for feito com o devido cuidado, pode haver uma "fadiga de material", o que pode dar lugar a lesões de tendões, ligamentos ou discos intervertebrais.

Tapas

Tapas ou *tapaḥ* pode ser traduzido como "esforço sobre si próprio". Deriva da raíz *tap*, que quer dizer "tornar-se ardente", e está vinculado

à fricção ou ao calor interno que é gerado através de um esforço constante. As práticas de tapas estão presentes na literatura do Yoga, já desde os tempos do *Ṛg Veda*, pois essa atitude ocupa um lugar central no processo do autoconhecimento.

Consiste em fazer um esforço contínuo para se manter no estado de atentividade, essencial para a boa continuidade do processo do autoconhecimento. A mesma *Muṇḍaka Upaniṣad* que citamos anteriormente nos esclarece sobre a importância de *tapas* (III:2.4):

nāyamātma balahīnena labhyaḥna cha pramādāt tapaso vāpyaliṅgāt |
etairupāyairyatate yastu vidvāntasyaiṣa ātmā viśate brahmadhāma ||

"[O conhecimento sobre] Ātma não é obtido por aquele que não tiver força. Tampouco por quem for omisso, nem por quem busca o conhecimento sem ter renunciado [aos desejos por *anātman*]. No entanto aquele que cultivar o discernimento e se esforçar por estes meios, entra na casa de *Brahman* (*Brahmadhāma*)".

Traduzindo este valor para a maneira de praticar, devemos olhar para nosso *sādhana* como um momento onde existe um esforço constante, não apenas no sentido físico, mas também no sentido de evitar nos machucar, através da observação atenta e da prática da compaixão em relação ao próprio corpo. Noutras palavras, **esforçar-nos sem forçar**. Esforçar-se continuamente sim, mas nunca ultrapassar os limites naturais do corpo.

Tapas, na prática, se traduz na forma do calor corporal que é gerado naturalmente quando um esforço razoável é feito. Em dias de calor, é natural transpirar. No sul do Brasil, durante o inverno, por vigorosa que a prática seja, ela não deve produzir excessiva transpiração. Em práticas onde sintamos que o corpo está muito bem disposto, é possível explorar os limites da força, a permanência ou o equilíbrio em certas posições.

Na medida do possível, quando o praticante já desenvolveu independência e aprendeu a construir sozinho sua prática pessoal, ele

deve incluir *āsanas* ou *prāṇayāmas* que estejam de acordo com o corpo que ele tem, as necessidades desse corpo e o momento em que a prática está sendo feita. Esse último item inclui a estação do ano, a altura do dia, a temperatura ambiente e outros fatores similares.

Asteya

Asteya significa literalmente "não-roubo". Traduz-se como honestidade. Aqui, deve ser interpretado no sentido de evitar o impulso de arrancar do corpo algo que ele não entrega naturalmente. Muitas vezes nos defrontamos, ao fazer *āsanas*, *prāṇayāmas* ou meditação, com os limites naturais do físico, da capacidade vital ou da mente.

Nos momentos nos quais este tipo de limitação se revela, pode acontecer de o ego querer forçar as coisas e forçar o corpo para além da sua capacidade, resistência, alongamento, equilíbrio ou concentração. Isso é uma espécie de roleta russa que o praticante desatento joga com seu próprio corpomente. Pode ser que a pessoa não se machuque ou frustre, mas a chance é grande e está sempre presente. Cedo ou tarde, o indesejável pode ter lugar.

Cultivando a observação constante, o praticante permanece atento aos sinais do seu corpo: respiração irregular ou ofegante, excesso de transpiração, mente dispersa, falta de estabilidade na postura e sensações de dor são sinais de que as coisas não estão fluindo da maneira que deveriam. Nesses casos, ao invés de insistir no erro, o *yogi* consciente deveria parar, avaliar a situação e ajustar o que fosse preciso ajustar.

Uma regra importante é evitar os ângulos nos quais haja dor nas articulações. Qualquer dor dentro de uma articulação, seja o quadril, os ombros ou a coluna lombar, é sinal de falta de alinhamento e/ou falta de espaço para que o movimento aconteça de maneira saudável. Nesse caso, é desejável contornar os pontos onde a dor acontece e/ou diminuir o ângulo no qual a ação de estender ou fletir estiver acontecendo.

Assim, podemos considerar que *asteya* seja o caminho do

meio, o ponto de equilíbrio entre *ahiṁsā* e *tapas*. Aplicando os três princípios ao mesmo tempo conseguimos o equilíbrio adequado e necessário para que a prática transcorra da melhor maneira possível, na intensidade e duração adequadas, ao mesmo tempo em que lidamos objetivamente com as expectativas que o nosso ego possa elaborar em relação ao que significa praticar Haṭha Yoga, bem como em relação aos resultados que podemos obter dessa prática. *Namaste!*

Pedro é praticante e edita o website www.yoga.pro.br.

A saúde na perspectiva do Yoga

1. Conceito de saúde e doença

Muito se fala sobre a importância do Yoga para a manutenção da saúde e especialmente para a cura de doenças. Neste artigo tentarei ir um pouco além dessa elaboração. Não falarei dos benefícios específicos do Yoga para a cura de doenças. O desafio deste artigo é, a partir de dois conceitos de saúde ocidentais, tentar mostrar que o Yoga e suas disciplinas afins dão conta de "cuidar do indivíduo" em todos os seus aspectos. Ou seja, a visão de mundo na qual o Yoga está alicerçado, a tradição védica, dá conta, por meio de suas disciplinas que incluem o Haṭha Yoga, de diagnosticar, lidar e apontar meios de solucionar os sofrimentos humanos relacionados a esses conceitos. Veremos que

por Tales Nunes

através de conceitos do Haṭha Yoga, do Āyurveda, da Astrologia Védica e de Vedānta, temos uma visão que ajuda a entender o ser humano de maneira integral, para muito além do processo de saúde e doença.

Antes de falar de saúde e de doença é importante deixar claro que saúde e doença não são conceitos estáveis, mas estão sempre sujeitos a mudanças e reavaliações, de acordo com a conjuntura social, econômica, política e cultural.

Na medicina da Mesopotâmia e do Egito Antigo as doenças eram interpretadas como processos mágico-religiosos ou como castigos, consequência de tabus quebrados pela pessoa. Dentro da história

ocidental, Hipócrates afirmou que o bem-estar do indivíduo estava relacionado ao seu ambiente, ou seja, ao ar, à água, aos locais que frequentava e ao alimento que ingeria. A saúde era reflexo da harmonia entre os humores do corpo, que eram o sangue, a bílis negra e amarela e a linfa ou fleuma. Esses quatro fluidos, para ele, eram constantemente renovados no corpo a partir do alimento ingerido. Foi a partir de Hipócrates (470-377 a.C), passando por Galeno (129-199), Paracelsus (1493-1541), Louis Pasteur, entre outros, que a visão de doença e de saúde começou a ganhar a forma como nos identificamos hoje, na qual, predominantemente, deixou de fazer parte do campo religioso para entrar no campo do empirismo e da ciência. Na visão da medicina moderna, a saúde e a doença ganham caráter funcional. O corpo funciona como uma máquina. Quando uma das peças está funcionando mal, o funcionamento do organismo como um todo é afetado. Então deve-se localizar essa peça, regular seu funcionamento para restabelecer o bom funcionamento do organismo como um todo. Essa é a visão de saúde e doença predominante na atualidade.

2. Saúde como ausência de doença

Não há como falarmos em Haṭha Yoga sem falarmos de Āyurveda e a sua visão de saúde e de doença, de equilíbrio e desequilíbrio.

Foi a partir dessa visão que nos anos 70, Christopher Boorse, filósofo da medicina, criou a Teoria Bioestatística da Saúde. Ele fundamentou seus argumentos em teorias da época e lançou a definição funcionalista de saúde como ausência de doença. Essa teoria é o pano de fundo que a medicina tradicional trabalha para lidar com a saúde e a doença. Apesar de muito criticada pela própria biomedicina, essa visão é predominante no meio médico. Veremos o que isso quer dizer, por hora, vejamos como dentro desse conceito de saúde como ausência de doença, o Haṭha Yoga pode nos ajudar na manutenção da nossa saúde e, sobretudo, na ampliação do nosso conceito de saúde.

Atualmente, muitos médicos e especialistas da área da biomedicina recomendam a prática de Haṭha Yoga, não apenas como uma ferramenta para a manutenção da saúde, mas como um forte aliado na cura de doenças. De fato o Haṭha Yoga é um antigo método de cuidado com o corpo. Mas o corpo para o Haṭha Yoga não consiste apenas do corpo físico, mas também do *prāṇā*. As práticas de Haṭha Yoga estão alicerçadas na visão do Āyurveda. Não há como falarmos em Haṭha Yoga sem falarmos de Āyurveda e a sua visão de saúde e de doença, de equilíbrio e desequilíbrio. Āyurveda era a "ciência médica" que estava presente e que deu origem e embasamento às práticas de Haṭha Yoga. Nos tratados clássicos de Haṭha Yoga vemos clara alusões aos humores do corpo e como determinadas técnicas podem equilibrá-los, visão presente no Āyurveda.

Contudo, independente do praticante ter ou não o conhecimento de Āyurveda, as práticas de Haṭha Yoga nos fornecem ferramentas valiosíssimas para ajudar no processo de consciência corporal. Quando digo consciência corporal refiro-me ao conhecimento mais profundo do funcionamento do nosso corpo físico e seus processos fisiológicos, e o reconhecimento de que não somos apenas formados por ele, mas temos o *prāṇā*, a nossa energia vital, circulando em nosso corpo. Com o Haṭha Yoga começamos a perceber a não separação entre corpo físico, emoções, energia e mente. A partir dessa prática que é o Haṭha Yoga e a visão que ele nos traz, importado do Āyurveda e do Tantra, reconhecemos a saúde não apenas como algo meramente físico, mas que o inclui. Dentro dessas práticas podemos citar os *ṣaṭkarmas* (purificações), āsanas, *prāṇāyamas*, *mudrās*. A *Gheranda Saṁhitā*, célebre texto de Haṭha Yoga, que recomenda essas práticas para os seguintes benefícios, respectivamente: eliminação de impurezas do corpo, força e vitalidade, saúde do corpo e tranquilidade da mente. E sobre as *mudrās* diz:

"A sua prática diária elimina todas as enfermidades e aumenta o fogo gástrico". (III:97)

"O praticante não é alcançado pela morte nem pela decadência; a água,o ar e o fogo não o afetam". (III:98)

"Com a sua prática eliminam-se a tosse, a asma, a inflamação do baço, a lepra e todo tipo de enfermidades". (III:99)

Tanto na *Gheranda Saṁhitā* quanto na *Haṭha Yoga Pradīpikā* e na *Śiva Saṁhitā*, os três tratados clássicos de Haṭha Yoga, é comum lermos, após a explicação de cada técnica, a ênfase no benefício que advém dela, que não são meramente físicos, pois, como sabemos, o Haṭha Yoga, diferente da Biomedicina, não vê a saúde como algo apenas físico. A associação entre o *prāṇā* e estados da mente são também ressaltados, bem como a manutenção da jovialidade a partir de técnicas específicas, além de dietas e uma disciplina no comer, com o objetivo de purificar o corpo e mantê-lo saudável e forte. Como na citação que segue: "Seguir uma dieta moderada quer dizer alimentar-se com comida agradável e deixando sempre livre uma quarta parte do estômago e dedicando o ato de comer ao deus Śiva".

2.1 Integração Biomedicina e Haṭha Yoga

O que praticamos como Haṭha Yoga hoje, definitivamente, é muito diferente do que nos propõe todas as práticas desses tratados. Há neles algumas práticas de purificação que nos causa profundo estranhamento, pois se baseava numa "tecnologia" e assepsias da época que foram escritos. O que praticamos hoje como Haṭha Yoga é reflexo dessa

herança que chegou até nós de uma prática transformada e adaptada pela visão que temos hoje de medicina, de saúde e de doença. A maior parte das técnicas presentes nesses textos não é praticada pelos ocidentais, especialmente as técnicas mais invasivas de purificação. Isso não faz, porém, o Haṭha Yoga menos eficaz para nós na manutenção da saúde do corpo e da mente. Pelo contrário, as práticas e a visão de ser humano mais ampla do Haṭha Yoga podem atualmente complementar a visão da Biomedicina, bem como a Biomedicina, com todo o seu conhecimento de anatomia, cinesiologia, fisiologia, etc, enriquece as práticas de Haṭha Yoga. Atualmente, vários estudos médicos comprovam e validam, através de estudos, o que os praticantes de Haṭha Yoga já reconheciam na prática há milhares de anos. Isso é fantástico e é exatamente por isso que os médicos indicam a seus pacientes a prática de Haṭha Yoga. Muitos deles não sabem a fundo o que é Yoga e a profundidade das águas em que indicou aos seus pacientes para se banharem. O bom disso é que o praticante pode descobrir muito mais do que o bem-estar e a saúde, e pode abrir-se para ele uma nova visão de mundo.

3. Conceito mais amplo de saúde

O conceito de saúde divulgado na carta de princípios de 1948 da Organização Mundial da Saúde pensado, inclusive, como crítica à visão de saúde apenas como ausência de doença, diz: "Saúde é o estado do mais completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de enfermidade". Este é um conceito que começou a ganhar força impulsionado pela visão de igualdade social que ascendia à época. Os conceitos de saúde co-

meçaram a se ampliar e a se associar com uma preocupação de cuidado social e de políticas públicas. Ou seja, começou-se a se pensar numa saúde coletiva ou saúde pública. Dentro desse contexto, um conceito elaborado como modelo de intervenção sobre a saúde, e sobre os quais a saúde pública deve atuar, é o de *campo da saúde* (*health field*), formulado em 1974 por Marc Lalonde. De acordo com esse conceito, o campo da saúde abrange:

1) A ***biologia humana***, que compreende a herança genética e os processos biológicos inerentes à vida, incluindo os fatores de envelhecimento;

2) o ***meio ambiente***, que inclui o solo, a água, o ar, a moradia, o local de trabalho;

3) o ***estilo de vida*****,** do qual resultam decisões que afetam a saúde: fumar ou deixar de fumar, beber ou não, praticar ou não exercícios;

4) a ***organização da assistência à saúde***. A assistência médica, os serviços ambulatoriais e hospitalares e os medicamentos são as primeiras coisas em que muitas pessoas pensam quando se fala em saúde. No entanto, esse é apenas um componente do campo da saúde, e não necessariamente o mais importante; às vezes, é mais benéfico para a saúde ter água potável e alimentos saudáveis do que dispor de medicamentos. É melhor evitar o fumo do que submeter–se a radiografias de pulmão todos os anos. É claro que essas coisas não são excludentes, mas a escassez de recursos na área da saúde obriga, muitas vezes, a selecionar prioridades.

Os mantras védicos que descrevem o céu e seu complexo sistema matemático, já muito bem elaborado na época, não tinham interesse apenas astronômico.

Vejamos como podemos associar esse conceito, item a item, com a visão que a tradição védica nos fornece sobre o ser humano. É interessante notar como, à sua maneira, é claro, num corpo de conhecimento elaborado há milhares de anos, todos esses pontos foram levados em conta pelas diferentes disciplinas da tradição védica.

3.1 Sobre a *biologia humana*

A esse ponto ressaltado por Lalonde, podemos associar toda uma elaboração que a tradição védica nos fornece através da Astrologia Védica. A Astrologia Védica é um conhecimento contido nos *Vedas* (*Vedāṅga*). É a disciplina tradicional indiana de leitura das estrelas, planetas e de contagem do tempo. Originalmente era chamada de Vedāṅga Jyotiṣ (estudo da luz, *jyoti*), que era também chamada de Jyotirveda, a "luz dos *Vedas*" ou "Ciência da Luz".

Alguns estudiosos afirmaram que os babilônios inventaram o zodíaco de 360 graus por volta de 700 a.C. e que a Índia recebeu esse conhecimento dos babilônios ou até mesmo, posteriormente, dos gregos. Contudo, estudos mais profundos indicam que muito antes dos babilônios, o conhecimento de Astrologia já estava presente no *Ṛg Veda.*

Os mantras védicos que descrevem o céu e seu complexo sistema matemático, já muito bem elaborado na época, não tinham interesse apenas astronômico. O mais fascinante desse conhecimento é revelar "a conexão do zodíaco exterior, com o zodíaco interior (a visão dos chakras)", como diz David Frawley. No pensamento védico, o sol que rege o tempo fora de nós, em nós é o *prāṇā*, a força da vida. O *prāṇā* é o sol interior que cria o tempo biológico através do processo da respiração. Assim como é a energia que flui no nosso corpo e, especialmente ao longo da coluna vertebral, através dos sete chakras.

O nosso corpo físico, como o vemos, possuindo uma forma específica, é formado pelos cinco elementos em seu estado densificado. O nosso corpo sutil é formado pelos cinco elementos em estado sutil, e é composto pelo *prāṇā*, os cinco órgãos de ação, cinco órgãos de percepção, o intelecto e a mente. Cada planeta do zodíaco está associado e carrega características de um elemento específico e com isso tem uma determinada influência associada a esse elemento no nosso corpo físico e sutil.

Sabemos que o Āyurveda classifica os indivíduos de acordo com os três humores ou *doṣas*. E isso corresponde aos elementos predominantes no indivíduo. *Vata* (ar), *pitta* (fogo) e *kapha* (água). Éter está associado à vata enquanto terra à *kapha*. A Astrologia Védica possui uma classificação dos planetas pelos seus doshas.

Vata (Saturno, Rahu e Mercúrio); *pitta* (Sol, Marte e Ketu); *Kapha* (Lua, Vênus e Jupter). Assim é feita uma associação entre os signos e os *doṣas*: *Vata* (Gêmios, virgem, Libra e aquário); *pitta* (áries, leão e sagitário e capricórnio); *kapha* (touro, câncer escorpião e peixes).

Embasado nessa relação, é possível a um bom astrólogo védico, a partir do mapa da pessoa, indicar tendências à saúde e a determinados tipos de doenças e assim ajudar o indivíduo a se prevenir. A Astrologia é uma ferramenta de previsão e de aconselhamento. É no mapa da pessoa que é possível ler o seu karma. O nascimento nesta vida, de acordo com a visão védica, não é aleatório; é o resultado de nascimentos anteriores e de ações anteriores. Portanto, viemos a esta vida trazendo parte desse karma, o qual chamamos de *prārabdā karma*. É esse karma que dá a forma exata do nosso corpo e suas tendências para esta vida. Quando se faz um mapa de uma pessoa, reconhecendo tendências, é o *prārabdā karma* que se está lendo. Podemos dizer que essa leitura, à sua maneira, é uma "interpretação" da "genética" da pessoa. Ou seja, as tendências que ela carrega como informação em seu corpo físico e sutil.

3.2 Sobre o *meio ambiente*

A esse aspecto mencionado pelo teórico da saúde pública, podemos relacionar à visão védica do Vāstu Śāstra. A partir do Vāstu podemos refletir com profundidade sobre a importância do meio ambiente para a saúde do indivíduo. Quando nascemos, encontramos um meio ambiente pronto para nos receber. Esse

Um dos preceitos do Vāstu que nos deixa claro o cuidado com a terra é o que diz que não se deve cortar árvores do terreno, tampouco desmatar a vegetação. Caso seja imprescindível cortar alguma árvore, que essa mesma quantidade seja plantada noutro local.

ambiente independe de nós, mas nós dependemos dele para nossa sobrevivência. A Ciência védica que se preocupa com o meio ambiente e a sua relação com o indivíduo que nele está inserido é o Vāstu Śāstra. Os espaços nos moldam tanto quando nós moldamos o espaço. O Vāstu é o corpo de conhecimento que descreve como escolher um terreno para construção, planejar a construção de uma casa residencial, palácios, templos, vilas e cidades, a partir da visão do Vāstu Pūruṣa. Tanto o terreno quanto as construções possuem a forma da deidade chamada de Vāstu Pūruṣa.

Pensemos nos cuidados constantes que temos com a alimentação, limpeza, manutenção do fluxo de energia do nosso corpo. Para entender bem o Vāstu transferimos então esse cuidado para a nossa casa, como cuidamos do jardim, das plantas, como é importante mantê-la limpa, organizada. As casas e os terrenos sobre os quais estão construídas são vistos como seres vivos. Igualmente estamos inseridos numa cidade que nos abraça e que tem as suas características próprias, como um grande corpo. Nosso cuidado deve ser expandido para ela também. Estamos inseridos nela tanto quanto estamos inseridos no nosso corpo e na nossa casa. Assim também estamos nesse grande lar que é o nosso planeta. Como posso cuidar do meio ambiente que estou inserido com o mesmo empenho que cuido do meu corpo? Essa é a lógica que está por trás da visão de não separação do Vāstu, que é herança da tradição védica.

O objetivo do Vāstu é harmonizar os espaços construídos com os efeitos positivos das leis da natureza - o vento, a chuva, o sol etc - e as energias cósmicas da terra. Assim como o Yoga trabalha com o *prāṇā* no nosso corpo, ajudando na nossa saúde, o Vāstu reconhece os ambientes como "seres vivos" e trabalha com o *prāṇā* nos espaços para que possamos viver neles com mais saúde e harmonia. Podemos dizer que o Haṭha Yoga e o Āyurveda concentram o seu cuidado no indivíduo e sua relação com o meio ambiente. O Vāstu concentra o seu cuidado no meio ambiente e sua relação com o indivíduo que nele está inserido.

Um dos preceitos do Vāstu que nos deixa claro o cuidado com a terra é o que diz que não se deve cortar árvores do terreno, tampouco desmatar a vegetação. Caso seja imprescindível cortar alguma árvore, que essa mesma quantidade seja plantada noutro local. Dentro da visão védica as plantas também são indivíduos (*jīvas*) e merecem o mesmo respeito e reverência que todos os outros seres vivos.

Referências do Vāstu são encontradas em detalhes nos *Vedas*, *Puraṇas*, *Vedāṅgas* e nos épicos. O Vāstu possui quatro divisões principais que trata: do cuidado na escolha do terreno para a construção de uma casa, templo ou cidade, tamanho, formato, a direção que as casas devem estar posicionadas; da escolha do material de esculturas de arte, pedra, madeira e outras matérias-primas e das suas proporções e tamanho; de fórmulas de como localizar poços de água, sua profundidade, pressão, gosto e qualidade; dos minerais, suas variedades, disponibilidade e como achá-los na natureza.

3.3 Sobre o *estilo de vida*

Quando se fala em cuidar do meio ambiente, inclui-se aí o cuidado com a

nossa mente, emoções e o nosso corpo. Mente, corpo e emoções não estão separados do meio ambiente, são o meio ambiente. Essa visão de não separação, revela-nos a importância de pensar o cuidado com a natureza como a atenção ao equilíbrio entre nosso corpo, pensamentos e emoções em sua constante e inevitável relação de efeito e causa com o meio que nos circunda, objetos, animais, pessoas. Ou seja, cuidar de si para cuidar do meio, cuidar do meio para cuidar de si.

A palavra "Yoga", tanto na *Bhagavad Gītā* quanto no *Yoga Sūtra*, é usada para definir o caminho que se trilha, o caminho do autoconhecimento, e ao mesmo tempo o objetivo final dessa busca. O estado é o reconhecimento de união com o Todo. O caminho é tudo o que se usa como apoio para esse reconhecimento. Yoga então é uma proposta de estilo de vida para manter o indivíduo em equilíbrio e o reconhecimento claro de sua natureza plena. Yoga inclui tudo o que falamos anteriormente como Haṭha Yoga, mas amplia a prática de um momento específico do dia, de cuidado com o próprio corpo e mente, para um cuidado a todo o momento, em todas as relações que estabelecemos na vida.

3.3.1 *Śama* e *Dama*

Para toda e qualquer disciplina na vida é necessário śama e *dama*. É necessário se conhecer muito bem para criar

uma disciplina sobre si mesmo e para fazer as escolhas adequadas na vida. Escolhas que podem nos conduzir à integração e à saúde ou ao desequilíbrio e à doenças.

Śama é ter um comando sobre a mente (*mano nigrahaḥ*). Conhecer os caminhos da mente, os seus gostos e aversões. Para se ter um comando sobre a mente, precisamos conhecê-la. É preciso saber exatamente o que leva a nossa mente a se irritar, a reagir. O comando sobre a mente não é segurar a mente quando ela já está irritada, isso é *dama*. Aqui estamos falando de um comando num nível mais sutil, é ter um comando sobre a raiva antes que ela se torne raiva. Antes da manifestação da emoção. Aqui, por exemplo, pode se fazer importante ter um caderninho de anotação. E sempre que reagir, ficar com raiva, ciúmes, escrever no caderninho o motivo da irritação. No início o que é escrito é acusação aos demais, culpando-os pela nossa raiva. Depois podemos analisar o caderno e ver os nossos padrões, e procurar entendê-los. Observar que são coisas que não queremos ver, porque no momento em que elas acontecem são demais para nós. Também ajuda a entender coisas que estão ocultas, mas que nos irritam. O comando sobre a mente acontece à medida que a gente se entende. Na maior parte das vezes, por falta de conhecimento da mente, pelo desconhecimento de uma ansiedade, de uma insatisfação, por exemplo, compensamos esses sentimentos com maus hábitos que prejudicam a nossa saúde.

Dama, por sua vez, é o comendo sobre os órgãos de ação. Segurar, quando necessário, o que fala, o que faz em relação a outras pessoas. Isso já é uma grande coisa, porque evita mágoas, perda de energia. É não agir movido pela raiva, ciúmes ou qualquer outra emoção destrutiva, mas saber direcionar e expressá-las de maneira construtiva. Esse controle saudável pode ser direcionado a qualquer outra coisa no momento, e faz com que tenhamos o controle para poder, depois, nos dirigirmos à pessoa com mais clareza e calma, com objetividade, evitando mágoas e ressentimentos.

3.3.2 *Yāmas* e *Niyamas*

Śama e *dama,* que são capacidades que desenvolvemos, devem ter um propósito. E um grande propósito que irá guiar essas duas capacidades são os *yamas* e *niyamas,* outro par de aspectos dessa Vida de Yoga que são fundamentais para a promoção da saúde coletiva, da saúde nas relações interpessoais e ambientais. *Yāma* é tudo aquilo que não devemos fazer, impulsos que devemos restringir para que possamos viver em paz coletivamente e que permitem, como consequência, as pessoas viverem em paz conosco. São os valores humanos. Reconhecemos, especialmente hoje, que uma crise de valores tem efeito negativo sobre a organização social e igualmente sobre o meio ambiente, por isso a sua importância. Listo abaixo quatro *yāmas* e dois *niyamas* que se fazem importante ressaltar dentro do contexto deste artigo:

Ahiṁsā é não causar dano a outros seres, relacionado aos três âmbitos de ação do ser humano: pensamentos, palavras e ação em si.

Satya é a verdade. Uma sinceridade no sentido de falar a verdade. Quando falamos devemos dizer a verdade. Isso não quer dizer que tudo que é verdade deve ser falado. Lembremos que *ahiṁsā* vem antes. Então, mesmo que seja verdade, mas, se for causar dano à outra pessoa, não fale. A fala precisa ser agradável, por isso, fale de uma maneira que a outra pessoa possa lhe escutar. Se durante a fala você ferir a outra pessoa, ela vai reagir e não absorverá nada, isso torna a sua fala inútil.

Asteya é o não roubar e não cobiçar as coisas de outra pessoa. Aqui inclui roubar idéias, roubar palavras, roubar mérito, tirar tempo, tirar qualidade.

Aparigrahā é a capacidade de fazer uso das coisas sem a necessidade de ficar acumulando demais. Eu não permito que as coisas façam uso de mim, mas reconheço que na vida eu faço uso de tudo, mas nada de fato me pertence. O universo é como um hotel 5 estrelas, onde nós chegamos e aqui encontramos tudo pronto para usufruirmos, mas logo vamos embora e deixamos tudo aqui para as próximas gerações, nada é para levar.

Introjetar esses valores básicos na vida é de extrema importância para a saúde emocional e mental de qualquer indivíduo. Cedo ou tarde nos deparamos com a necessidade de compreender a importância desses valores.

Os *niyamas* são aquilo que devemos fazer. São dicas que o Yoga nos dá de direcionamento e de disciplina no dia a dia para que possamos viver a vida de maneira mais integrada. Abaixo seguem três *niyamas* importantes:

Śaucha é a pureza, a limpeza externa e interna. Limpeza externa é a limpeza e organização do local onde vivemos, e inclui, também, a limpeza do próprio corpo. Tomamos banho todos os dias e fazemos as higienes básicas porque o corpo é um instrumento para que possamos viver aqui de maneira mais confortável. Ele é um templo do Ser. Pureza interna é a pureza da mente. E, impureza da mente é tudo aquilo que traz uma agitação para ela, criando, assim, medos e inseguranças. É preciso observar esses pensamentos e emoções e aprender a lidar com eles com maturidade.

Santoṣa - é o contentamento. *Santoṣa* é trazer para a nossa mente uma satisfação. Enxergar as razões que existem em nossas vidas para que estejamos satisfeitos e não apenas pensarmos nas limitações, naquilo que não conquistamos, nos problemas. Assim, trazemos para a mente uma satisfação, uma alegria, um estar bem conosco. *Santoṣa* é a capacidade de olhar para as coisas que estão acontecendo agora, e não existe dúvida, veremos uma razão para estarmos satisfeitos. A vida diária já apresenta motivos suficientes para estarmos bem e encontrarmos esse estar bem conosco. Quando acordamos e vemos o sol brilhando, o céu azul, isso já é uma razão suficiente para estarmos bem. Não adianta ficar pensando que a felicidade surgirá apenas quando conseguirmos aquela casa, ou aquele dinheiro, aquela viagem ou aquilo que tanto queremos, porque dessa forma a felicidade nunca vai acontecer. No dia em que essas coisas acontecerem, se não estivermos bem conosco, teremos

razões suficientes para estar mal. Achar que a felicidade aparecerá quando nos livrarmos de todos os problemas não é possível, porque quando solucionamos um problema outro aparece, e a vida também é o solucionar desses problemas. *Santoṣa* é olhar para as pequenas coisas que acontecem a toda hora, em vez de ficarmos procurando coisas grandes do futuro para nos satisfazer. Para que isso aconteça precisamos querer. É um valor que adquirimos. Precisamos manter a atenção nessas pequenas coisas para que a satisfação exista.

3.4 A *organização da assistência à saúde*

A esse aspecto de cuidado com a saúde, podemos associar ao Āyurveda. Āyurveda significa "a ciência da vida". É o sistema védico de cura natural do corpo e da mente. Āyurveda é o sistema de medicina tradicional indiana. É uma ferramenta valiosíssima de cura física e psicológica do indivíduo que ajuda a promover a melhora da saúde e o aumento da vitalidade. Muitas vezes apenas pela modificação na dieta e em questões básicas no estilo de vida de uma pessoa, mudanças profundas em sua vida são alcançadas. O Āyurveda está embasado na complexa visão de mundo da tradição védica, a qual já vimos discutindo ao longo deste artigo. Parte do princípio da observação da natureza e suas propriedades, fazendo uso dela para o bem-estar do indivíduo. É um sistema que busca o equilíbrio da pessoa a partir das forças da natureza. Para tanto, faz orientações quanto à utilização de ervas, à prática de limpezas internas que podem tanto curar, mas, sobretudo, manter a saúde da pessoa. Porém o objetivo do Āyurveda não é apenas a cura ou a prevenção de uma doença, mas também o rejuvenescimento e a longevidade.

Para a manutenção da saúde e prevenção de doenças, o Āyurveda sugere não apenas uma rotina diária de alimentação e hábitos saudáveis, de acordo com a constituição de cada pessoa - *vāta* (ar),

pitta (fogo) e *kapha* (água) - mas também fornece dicas de alimentação e ações ao longo do ano, em consonância com as estações e as mudanças que causam no nosso organismo. De acordo com Robert Svoboda, independente da sua constituição, três pilares são fundamentais a serem observados no nosso estilo de vida para a manutenção de um corpo saudável: sexo, sono e alimentação**.** Cada um deles representa, respectivamente, criatividade (energia de criação), descanso (especialmente da mente de sua projeção externa) e digestão (nutrição do corpo).

Para a cura de doenças já manifestas, o mesmo autor, em seu livro "Prakriti", comenta que o Yogi Chaitanyananda curou diversas pessoas, inclusive de estágios iniciais de câncer, que o procuravam de todos os cantos da Índia. O seu tratamento, com o uso de ervas e purgações, seguia os preceitos do Āyurveda para a cura:

1) Remover a causa;

2) Purificar, para eliminar o excesso dos *doṣas;*

3) Equilibrar os *doṣas* e recobrar o fogo digestivo;

4) Rejuvenescer, para reconstruir o organismo.

Como diz Frawley em seu artigo "Astrologia Ayurvédica", publicado na edição 28 dos Cadernos de Yoga:

> "O Āyurveda é denominado "a mãe de todas as curas", porque engloba todas as formas de cura incluindo dieta, ervas, trabalhos corporais, cirurgias, psicologia e Yoga. Aceita tudo, de cunho interno ou externo, que promova saúde, bem-estar e felicidade. Essa ciência explora as qualidades e efeitos, não somente dos alimentos, remédios e comportamentos, mas, também, das estações, do clima e dos astros (astrologia)."

4. Saúde não apenas como ausência de doença, mas como aceitação de si mesmo e o reconhecimento da inteligência do Universo

Nesse tópico tentaremos quebrar a dicotomia entre saúde e doença. Pensando para além dos conceitos acima expostos e trazendo ensinamentos mais profundos que Vedānta apresenta. A saúde, sugiro pensarmos, é um estado interno, um estado de integração e de reconhecimento da plenitude da vida. É um estar bem consigo mesmo e com o mundo ao seu redor. E se pensamos a saúde dessa maneira, o indivíduo pode estar com alguma enfermidade, mas estar "saudável".

Oliver Sacks, neurologista britânico, em seu livro "Um Antropólogo em Marte" diz:

> "Para mim, como médico, a riqueza da natureza deve ser estudada no fenômeno da saúde e das doenças, nas infinitas formas de adaptação individual com que os organismos humanos, as pessoas, se reconstroem diante dos desafios e vicissitudes da vida. Nessa perspectiva, as deficiências, distúrbios, podem ter um papel paradoxal, revelando poderes latentes, desenvolvimentos, evoluções, formas de vida que talvez nunca fossem vistas, ou mesmo imaginadas na ausência desses males. Nesse sentido, é o paradoxo da doença, seu potencial "criativo", que forma o tema central deste livro". (p.13)

A tradição védica, o Yoga como parte dela, e todas as suas ciências afins, a partir de um olhar mais profundo e de uma visão integral do ser humano, faz-nos refletir sobre essa "saúde". E essa visão quebra a dualidade entre saúde e doença e nos ajuda a lidar com casos de enfermidades crônicas, na qual a saúde para aquela pessoa é aprender a lidar com o seu estado de maneira integrada. Consiste na

E, por paradoxal que pareça, é o desapego que nos permite viver a vida mais plenamente.

aceitação do seu estado e na descoberta de um novo sentido para a vida.

Nos casos de doenças terminais, o processo de doença inclui também o questionamento de quem somos nós, de onde viemos e para onde vamos. Todos nós nos fazemos essas perguntas em algum momento da vida, seja na saúde ou na doença, mas normalmente quando a vida se vê ameaçada por alguma enfermidade esses questionamentos se tornam mais latentes. Reconhecemos a inevitabilidade da morte, mas é quando nos vemos próximos a ela que de fato questionamos o sentido da vida. O fato de existir a morte faz-nos buscar o sentido da vida.

Dentro da tradição védica, o corpo é chamado de *śarīra*, porque é aquilo que está em constante decadência (cai para uma outra coisa), ele não é absoluto. O corpo, de acordo com essa visão, passa por 06 transformações básicas: Existe; nasce; cresce; transforma; declina; e morre. O fato de estarmos neste corpo nos dá a certeza, através da observação empírica, de que ele está sujeito à morte e encontra-se num processo natural de transformação. Quando dizemos que uma pessoa está com uma doença terminal, noutras palavras o que estamos dizendo é que esse processo natural de morte foi acelerado. Porém, mesmo que não tenhamos uma doença terminal, estamos todos caminhando, mais lentamente, para a mesma direção. A conclusão é que, cedo ou tarde, todos nos depararemos com o fato inevitável da morte.

O corpo declina por uma razão simples, a natureza é inteligente. O objetivo do envelhecimento e da fugacidade do corpo é a compreensão do desapego e da renúncia. E, por paradoxal que pareça, é o desapego que nos permite viver a vida mais plenamente. A eminência da morte nos impulsiona à compreensão do milagre da vida, ao entendimento da inteligência do Universo.

Para essa compreensão, os *Vedas* propõem uma vida que seja direcionada a *dharma* e *mokṣa*. Direcionada à busca dos valores

e à busca pela compreensão da minha integração com o Todo. *Īśvarapraṇidhāna é consequência dessa compreensão. É a e*ntrega à ordem do universo, à apreciação e reverência à *Īśvara*, o Todo. É reconhecer *Īśvara* na nossa vida, apreciar *Īśvara*, que é todo o universo. É o reconhecimento das leis que regem esse universo, apreciando todos os seres, assim como o nosso próprio corpo porque ele também é o Todo. Quando apreciamos a presença de *Īśvara*, que é todo o universo, a nossa reverência não é a uma pessoa ou a algum Deus que esteja em algum lugar, mas é a reverência à natureza, às leis do próprio universo. Tudo o que apreciamos na forma de universo é uma reverência à *Īśvara*. Esse conhecimento revela que "nada mais é gratuito, tudo é ritual", como disse o poeta Affonso Romano de Sant´anna. Quando olhamos para os seres vivos separadamente, percebemos que todos estão num movimento contínuo movidos pela manutenção da vida. Das moléculas do nosso corpo ao nosso organismo como um todo, da semente que fecunda à planta que cresce em direção ao sol. Quando, contudo, ampliamos o olhar sobre todos os seres vivos vendo-os como parte integrante de um mesmo e único organismo, o que percebemos é uma dança exuberante cujo sentido não é a sobrevivência, pois a vida não se vê ameaçada. O sentido é o encantamento.

É essa reverência que nos dá a capacidade de reconhecer que não temos controle sobre o mundo e sobre as pessoas, ajuda-nos sim a melhor conhecer a natureza do mundo e das pessoas e melhor nos relacionarmos com elas. Ao longo do processo de assimilação desse conhecimento, relaxamos, pois abrimos mão da atitude de querermos controlar o mundo e as pessoas pela nossa necessidade de ser feliz. Nós abrimos mão dessa atitude de controle a partir da compreensão de que existe uma Ordem que governa o

O objetivo da vida é viver. Viver plenamente a partir do reconhecimento de que a inteligência e a consciência da mente são um reflexo da inteligência e da consciência que está presente em tudo o que vemos.

Universo, que independe da nossa vontade. Essa compreensão traz um estado de paz e de aceitação ativa de nós mesmos e das situações ao nosso redor. Atenção, questionamento, discriminação, desapego são fundamentais nesse processo. Desapego não apenas em relação a objetos externos, mas até em relação à imagem que temos de nós mesmos com a qual estabelecemos uma identidade desde muito cedo na vida.

O próprio processo de doença não foge às leis do Universo e pode ser um condutor a esse reconhecimento adormecido em nós. Pode ser um motivador, assim como outros acontecimentos da vida, ao rompimento da dualidade bom e mau e um veículo de reconhecimento do valor da vida. Nietzsche, como uma pessoa que ficou boa parte de sua vida acamado, fala sobre o assunto com clareza. Vejamos o que ele falou sobre a relação saúde e doença a partir da citação do artigo "Quando o corpo fala", de Bárbara Lucchesi Ramacciotti.

> "Um psicólogo conhece poucas questões tão atraentes quanto a da relação entre saúde e filosofia, e, para o caso em que ele próprio fica doente, ele traz toda a sua curiosidade científica consigo para sua doença." Há uma relação intrínseca entre saúde, doença e filosofia, relação esta que deve ser entendida no sentido de a filosofia ser uma arte da transfiguração, tal como explicado no parágrafo 3: "Um filósofo que passou por muitas saúdes, e que sempre passa de novo por elas, também atravessou outras tantas filosofias: nem pode ele fazer de outro modo, senão transpor cada vez seu estado para a forma e distância mais espirituais - essa arte de transfiguração é justamente filosofia". O que é transfigurado, o que é transformado com a filosofia? A doença é transfigurada em saúde, ou melhor, a doença opera como motivador para a produção de uma filosofia que busca a saúde. Saúde, dentro desse projeto filosófico, significa

> afirmação da vida, aceitação e transmutação dos limites. Assim Nietzsche declara que o tempo em que sofreu grave enfermidade foi um período de muitos ganhos do ponto de vista de sua produção filosófica, manifestando gratidão pelo fato de sua saúde ser tão mutável." (p.77)

Há uma metáfora na *Kaṭha Upaniṣad* que diz: "Imagine o Ser como o senhor de uma carruagem realizando uma jornada. O corpo é a própria carruagem. O discernimento é o cocheiro. A mente, as rédeas."

Nessa bela metáfora, a carruagem representa o corpo humano, o cocheiro da carruagem é o intelecto (*buddhi*), as rédeas são a nossa mente e os cavalos são os sentidos, as curvas da estrada são as curvas da própria vida e o senhor da carruagem é a Consciência, que nada faz. O objetivo da vida é descobrir essa Consciência. Devemos cuidar do nosso corpo e conduzir a nossa mente, direcionada pelo intelecto, nesse sentido.

A metáfora nos mostra como é importante o cuidado com o corpo e com a mente para melhor conduzirmos a nossa vida - e para isso são válidos os meios que forem mais adequados e eficazes a cada pessoa. Mas a proposta aqui é que a carruagem seja um instrumento para se chegar em algum lugar. Esse instrumento deve ser conduzido ao autoconhecimento, pois cedo ou tarde na vida esse questionamento baterá a nossa porta. E o autoconhecimento é o reconhecimento da plenitude e do eterno em nós, independente do estado de saúde ou de doença, de qualquer limitação momentânea, do corpo ou da mente.

O objetivo da vida é viver. Viver plenamente a partir do reconhecimento de que a inteligência e a consciência da mente são um reflexo da inteligência e da consciência que está presente em tudo o que vemos. Cada átomo, molécula, organismo possui consciência e uma inteligência auto-organizadora. Há uma organização que sustenta

a vida, a interação e interligação físico-energética do Universo. O corpo humano é uma organização perfeita, complexa a tal ponto a permitir a manifestação da inteligência e da consciência na mente. É isso que me faz ter a certeza e dizer: "eu existo", "eu sou". Esse é o grande "milagre" da vida, você estar aqui, agora, vivo presente, consciente de si mesmo e do mundo ao seu redor. Não há "milagre" maior em algum outro lugar futuro pelo qual valha abrir mão de viver esta vida plenamente, estar aqui agora é o grande "milagre".

Estar consciente faz com que percebamos o corpo através dos seus próprios meios de percepção e com ele nos identifiquemos. Eu sou o corpo, vou até os limites da minha pele. Não apenas me identifico com o corpo, suas características visuais, mas com um nome que é dado a esse corpo, emoções que nele se manifestam, pensamentos que nele circulam. Tudo isso não passa de um constante fluxo. Fixar esse fluxo é o mesmo que olhar para o fluir de um rio e acreditar que o rio está parado, que a água que você vê correr naquela parte do rio hoje é a mesma de ontem. Além disso, é achar que essa pequena parte do rio é todo o rio. Esse fixar impede com que percebamos tanto o fluxo quanto a totalidade. Não podemos dizer que a percepção "eu sou o corpo" é verdadeira. O corpo não é uma unidade indissolúvel, fixa, absoluta que pensamos ser. O que identifico como o meu corpo é composto por um fluxo momentâneo de informações, a partir do qual não podemos dizer onde ele começa e termina. De fato não existe separação entre o meu corpo e o mundo ao meu redor. A separação está apenas na minha percepção. O universo inteiro desde a menor partícula até o mais complexo conglomerado é uma única e mesma coisa, um fluxo constante de informação e consciência. Eu sou de fato essa consciência cósmica que momentaneamente está manifesta nesse corpo-mente na forma de um brilho consciente, dando existência a tudo ao meu redor e a essa "noção do eu" que chamamos de individualidade.

Encerro com o seguinte poema:

Aceitação plena da vida

Que o vazio revele o seu pleno!
Os anseios permitam-no achar o sereno!
Que a tristeza mobilize-o à aceitação da felicidade!
A perda momentânea de sentido, para a sua reconstrução seja uma oportunidade!
Que o superficial incite o intenso!
A pequenez una-se ao imenso!
Que o medo impulsione-o a descobrir seu poder!
A certeza da morte desperte o seu valor por viver!
Que as expectativas do futuro mantenham-no no presente atento!
A ausência desperte seu contentamento!
Que a aceitação plena da vida, em todas as suas forças, conduza-o ao reconhecimento da força da vida em você!
Os opostos levem-no à unidade do ser!
(Tales Nunes)

Tales Nunes é mestre em Antropologia e professor de Yoga | www.vidadeyoga.com.br

Referências bibliográficas
Livros
"Pūrna Vidyā – Vedic Heritage Teaching Programme", de Swamini Pramananda Saraswati e Sri Dhira Chaitanya. Purna Vidya Trust, 2001.

“Um Antropólogo em Marte”, de Oliver Sacks. São Paulo, Companhia das Letras, 2006.

“Prakrti, your Ayurvedic Constitution”, de Dr. Robert E. Svoboda. Motilal Barnasidas, 2008.

“Astrology of the Seers”, de David Frawley. Motilal Barnasidas, 2010.

Artigos

“História do Conceito de Saúde”, de Moacyr Scliar. In PHYSIS: Revista Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, 2007.

“Quanto o Corpo Fala”, de Bárbara Lucchesi Ramacciotti, in: Revista MenteCérebro e Filosofia: Nietzsche, vol 03. São Paulo, Duetto Editorial, 2011.

SER VOCÊ
tratamentos complementares

KUNDALINI YOGA e MEDITAÇÃO

KUNDALINI YOGA é a maneira mais rápida para estabelecer um relacionamento alinhado entre corpo, mente e alma. Ela também abre os caminhos para a mudança e a cura penetrando bloqueios e ajudando a desenvolver um sistema imune forte, glândulas vitais, um sistema nervoso forte, boa circulação e uma consciência do impacto dos seus hábitos. Através da **MEDITAÇÃO**, você pode acalmar a mente e desenvolver sua intuição para reconhecer o que é verdadeiro e importante.

SER VOCÊ - Tratamentos Complementares
Al. dos Tupiniquins, 539- casa 2
Moema - SP

www.servoce.com.br
(11) 2738.6970

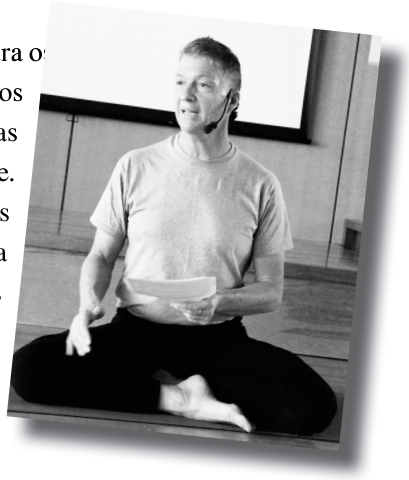
Yoga na Prática

Entrevista com Joseph e Lilian Le Page

Joseph Le Page é fundador do Integrative Yoga Therapy, nos EUA - Yoga Integrativa, no Brasil. Joseph integra a visão do Yoga, da pedagogia e da arte de curar, formando um programa de formação de Yoga e de Yogaterapia criativo e abrangente. Seu enfoque é apresentar a riqueza e profundidade da ciência do Yoga de maneira altamente experiencial e de fácil compreensão e, sobretudo, com bom humor. Joseph dirige o programa Coração Saudável para pessoas com hipertensão, em Garopaba.

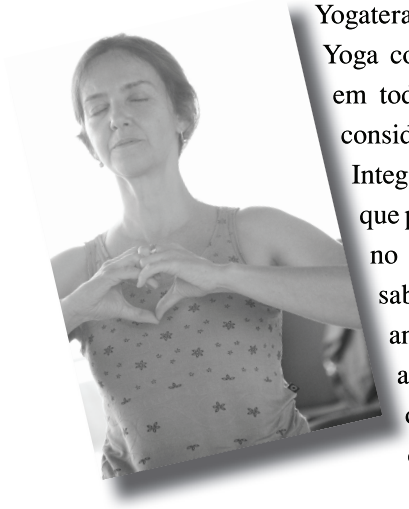
Lilian Le Page é formada em Yoga na Escola Vayuananda, RJ, ensina Yoga há 26 anos. Estudou Vedānta no Vidya Mandir com Gloria Arieira. Certificada como Yogaterapeuta pelo IYT no Brasil e nos EUA. Leciona nos cursos de Formação de Yoga e Yogaterapia, no Brasil e nos EUA, dando um enfoque especial ao estudo dos sistemas corporais e condições de saúde através dos 5 *koṣas*. Vem conduzindo programas de Yogaterapia comunitários, desde 2003, incluindo "Repintando o Arco-íris da sua Vida" para pessoas com ansiedade e depressão e o Coração Saudável, em Garopaba-SC.

Como surgiu a Yogaterapia Integrativa?



No início da década de 90, Joseph fez viagens para o de Yogaterapia e pesquisa mais reconhecidos nos EUA e Índia. Ele achava que ia encontrar todas as respostas de Yoga para várias condições de saúde. Para sua surpresa, ele descobriu que as pesquisas científicas sobre Yoga e seus benefícios para a saúde estavam bem desenvolvidos, mas que as técnicas de Yoga que estavam sendo estudadas nessas pesquisas eram muito básicas, faltando uma integração com a filosofia do Yoga como um todo, não havendo uma ciência de Yogaterapia como fundamento. Vendo que realmente não havia Yogaterapia como uma ciência com metodologia já desenvolvida, ele fundou, em 1993, o Integrative Yoga Therapy, nos EUA, com a intenção de investigar e desenvolver a Yogaterapia de forma integral.

O que é a Yogaterapia Integrativa? Quais são seus fundamentos?



Yogaterapia Integrativa consiste na aplicação do Yoga como um veículo para o cultivo de saúde em todos os níveis do ser, isto é, levando em consideração os cinco *koṣas*. A Yogaterapia Integrativa desenvolveu métodos de anamnese que pudessem avaliar equilíbrio e desequilíbrio no corpo físico, energético, psicoemocional, sabedoria e espiritual. A partir dessas anamneses, técnicas específicas de Yoga são aplicadas de forma personalizada, visando o restabelecimento do equilíbrio da pessoa como um todo.

O que é saúde, doença e cura na visão da Yogaterapia?

A saúde é a integração de todas as dimensões de nosso ser, dentro de um entendimento de nosso ser verdadeiro, que é o sentido e destino dessa vida. Doença consiste no reflexo de desconexão e subsequentemente desequilíbrio em uma ou mais dimensões de nosso ser. A origem da doença é *avidyā*, falta de conhecimento de nossa verdadeira natureza espiritual. A cura não é orientada somente à doença em questão, mas sim de acordo com os desequilíbrios avaliados em cada dimensão do ser que acabam sendo a raiz da doença manifestada. A cura visa reintegração da pessoa como um todo, buscando criar união onde há separação, integração onde há desconexão.

Para quem é a Yogaterapia? Yogaterapia é também para a pessoa saudável?

Todos nós estamos numa mesma jornada de cura, alguns mais no nível físico, outros mais no nível psicoemocional, e outros, ainda, no nível espiritual. O que diferencia yogaterapia como um apoio para esse caminho é o seu nível de desenvolvimento de técnicas de anamnese e tratamento específico e individualizado às necessidades de cada pessoa, em cada momento de sua vida, e em cada nível do ser.

Qual é o objetivo último da Yogaterapia?

O objetivo da Yogaterapia como o de todo o Yoga é a libertação, levando em conta que todos os textos de Yoga são guias para a revelação dessa libertação que é nossa própria natureza. A Yogaterapia expande essa possibilidade de libertação a cada nível do ser. Libertação no corpo físico, manifestada através de mais leveza e liberdade dos movimentos corporais, mais equilíbrio dos sistemas corporais, e integração das qualidades essenciais dos cinco elementos. Ao nível do corpo

energético, liberdade se expressa com o fluxo livre do *prāṇa* através dos *prāṇāvāyus*, *chakras* e *nādis*. No corpo psicoemocional, liberdade se expressa com redução de estresse e sofrimento emocional. No corpo de sabedoria, liberdade se expressa com a dissolução gradual dos padrões limitantes que desencadeiam bloqueios energéticos em todos os outros níveis. No corpo espiritual, liberdade se expressa na manifestação das qualidades positivas inatas que refletem nosso ser real.

Existem qualidades essenciais para ser um bom yogaterapeuta?

• Compromisso com sua própria jornada de saúde integral;

• Aprofundamento da habilidade de adaptação das técnicas e ferramentas às necessidades específicas de grupos com condições de saúde específicas e às necessidades peculiares a cada pessoa;

• Enxergar cada pessoa como participante de uma jornada de cura com pleno potencial de integração e liberdade em todos os níveis do ser.

• Habilidade de escuta, sabendo que a cura vem de dentro da pessoa, através da elaboração de um plano de ação de Yogaterapia adequado para restabelecer o equilíbrio.

Sabemos que vocês coordenam um belo projeto de aplicação do Yoga em postos de saúde em Garopaba, o projeto Coração Saudável. Em que consiste o projeto?

Estamos oferecendo programas de Yogaterapia no município de Garopaba desde 2003. O programa Coração Saudável é um programa de Yogaterapia Integrativa de 10 semanas, especialmente desenhado para grupos de alunos com hipertensão, monitorados pelos postos de saúde. O programa consiste na integração de vários segmentos,

incluindo um módulo educacional, consciência corporal, partilha em grupo, técnicas respiratórias, mudras e afirmações, posturas de Yoga, *Yoga Nidrā* e meditação. O programa começou a ser desenvolvido por Joseph no California Pacific Medical Center, em São Francisco, na Califórnia, em 1995. A metodologia inicialmente se resumia a aula de *āsanas* modificados. Ao longo dos anos, o programa foi evoluindo até transformar-se no programa Coração Saudável que hoje vem sendo aplicado.

Quais são as principais mudanças nas pessoas que participam do projeto?

Em primeiro lugar, a pressão arterial já começa a apresentar redução desde os primeiros encontros. Até o final do programa, os participantes apresentam a pressão arterial dentro de parâmetros normais. Os participantes também notam um alívio generalizado de dores corporais, melhora da qualidade do sono, redução da ansiedade e do nível de estresse, e mais vitalidade e entusiasmo.

Existe um acompanhamento ou estudo científico de comprovação de que as melhorias podem ser atribuídas à prática de Yoga?

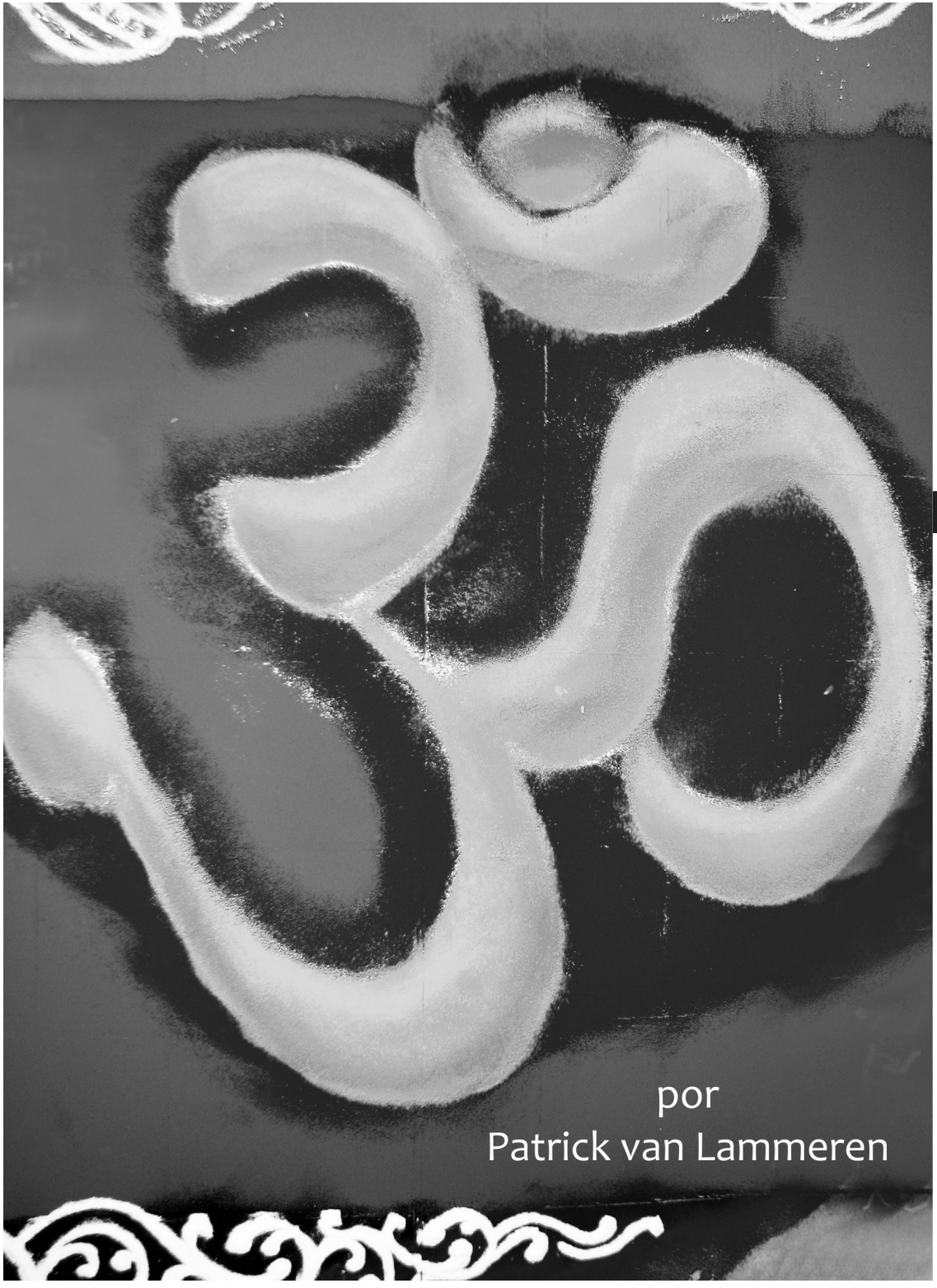
Nosso projeto está acompanhado por enfermeiras que registram a cada encontro a pressão arterial antes e depois da aula. Esses registros mostram a normalização consistente da pressão arterial dos componentes dos grupos. Estamos planejando um estudo científico, com grupo de controle para 2012.

Existe ainda resistência à inserção do Yoga no meio médico? Se sim, por que?

Existe mais abertura do que resistência. O que falta é informação e conhecimento dos benefícios do Yoga para a saúde. Existe um cuidado por parte das equipes médicas para que os programas sejam seguros para os participantes. À medida que os programas vão apresentando resultados positivos, o grau de aceitação se amplia naturalmente.

Qual a dica que vocês dão para quem deseja inserir projetos como Coração Saudável em suas cidades?

Como primeiro passo, recomendamos que o professor de Yoga tenha uma formação em Yogaterapia. Depois, uma boa maneira de iniciar uma parceria com os Postos de Saúde, clínicas ou hospitais, seria oferecer primeiro um programa para a equipe de funcionários da área da saúde. Em seguida, propor um projeto piloto com pacientes.


por
Patrick van Lammeren

Om

De todos os mantras, *Om* é o mais importante. Um mantra é, literalmente, "aquilo que proteje a mente". Uma vez cantados e repetidos, a mente é disciplinada e, como consequência, obtemos uma capacidade de observá-la, compreendendo como ela funciona, o que a faz reagir e como podemos fazer para lidar melhor com ela. O termo mantra é usado, rigorosamente, apenas para os versos dos *Vedas*, e tem sempre uma conotação devocional, descrevendo e elogiando este Todo que é *Īśvara*, "aquele que tudo governa". Por este motivo, os mantras também protegem porque são um meio para enfraquecer nossos gostos e aversões; uma vez que não entoamos os mantras para satisfazer os desejos da mente, e sim nos relacionarmos com *Īśvara*, aqueles gostos e aversões perdem aos poucos sua força, e as reações por não obter os objetos de desejo também diminuem. E desta forma, o ego, com todas as suas projeções, se dobra, nos permitindo questionar sobre a verdade de nós mesmos.

Além disto tudo, os mantras são muito bem feitos, tendo sido recebidos pelos *ṛṣis* do passado, sendo transmitidos oralmente até os dias de hoje. De modo a mantê-los intactos, os mantras devem ser cantados rigorosamente na métrica correta. Os efeitos de tais métricas são vários, que incluem uma absorção da mente no canto, contribuindo para uma mente meditativa. Os mantras, quando corretamente entoados, eliminam *pāpam*, demérito, e os obstáculos são dissolvidos, abrindo caminho para uma mente discriminativa e preparada para o autoconhecimento.

Om também é chamado Praṇava, e deriva da raíz Av, "proteger". Dentre todos os mantras, Om é aquele que mais protege. Todo mantra tem início com o *Om*; o próprio *Veda* tem como primeira sílaba o *Om*. Ele é considerado um *bīja* mantra, ou seja, um mantra semente, guardando em potencial outros mantras. Por exemplo, o *bīja* mantra *gam* está associado a Gaṇeśa, e guarda seus mantras em potencial. Da mesma forma o *bīja śrīm*, com Lakṣmī, e *aim*, com Sarasvatī. Mas, dentre todos, o *Om* é o maior *bīja* mantra. Ele guarda em potencial todo o *Veda*, com todos os seus mantras, e todo o conhecimento contido neles. É dito que o *Om* guarda todo o universo em potencial, sendo o primeiro som entoado por Brahmā, o criador, no momento da manifestação do Universo.

Por ser o maior *bīja* mantra, é dito que não se deve fazer *japa*, a repetição em múltiplos de 108, com o *Om*. A consequência é um enorme impulso pela renúncia de tudo. Uma vez que vivemos em um mundo onde temos nossas obrigações, não seria adequado tal impulso, e por este motivo, a repetição de *Om* é recomendada apenas para os renunciantes. Para todos os demais, é dito que deve-se sempre repetir outro mantra que, naturalmente, incluirá o *Om* no início, como por exemplo *Om Namaḥ Śivāya*.

Om é formado por três letras: A - U - M. Entretanto, quando unimos a letra "A" com a letra "U", em sânscrito, ambas se fundem na letra "O". Por este motivo, escrevemos e entoamos *OM*, e não AUM.

Estas três letras originais carregam todo o ensinamento contido nos *Vedas*. A primeira letra, "A", representa o início, o ato de criar, e por isto está associada a Brahmā; a segunda letra, "U", representa o meio, o ato de manter e sustentar, e por isto está associado a Viṣṇu; a terceira, "M", representa o final, o ato de dissolver e destruir, estando associado a Śiva. Desta forma, temos um primeiro significado do *Om*, representando *Īśvara* na forma da conhecida *trimūrti*, a trindade hindu. A repetição do *Om*, então, representa o processo constante de

manifestação e dissolução do universo.

A letra "A" é o som mais básico para começar a falar; representa o ato de abrir a boca, e por isto está associada ao início de qualquer palavra. O "M" representa o ato de fechar a boca, ao terminar de falar, e por isto está associado ao final de qualquer palavra. A letra "U" representa todas as outras letras existentes. Desta forma, Om inclui todas as palavras possíveis, que necessariamente começam com o abrir da boca e terminam com o fechar da boca. Porém, a tradição ensina que todos os objetos nada mais são que nomes e formas; desta maneira, todos os objetos estão inclusos no *Om*. E o que é o Universo senão todos os objetos, todos os nomes e formas? Assim, *Om* representa este Universo, o Todo, *Īśvara*.

As três letras também significam os três *guṇas*: *sattva*, *rajas* e *tamas*. O primeiro refere-se a conhecimento e discriminação; o segundo a ação e movimento; o terceiro a inércia e ignorância. A combinação destas três tendências constituem todo o Universo, com suas constantes modificações. Desta forma, o *Om* novamente representa este Īśvara, na forma dos três *guṇas*.

Complementando o significado, temos que A - U - M representam os três períodos de tempo - passado, presente e futuro; os três mundos – *Bhūḥ*, *Bhuvaḥ*, *Suvaḥ*; os três "corpos" de *Īśvara*, que são o universo físico, o sutil e o causal. De fato, o número 3 surge constantemente dentro do simbolismo védico, se manifestando de forma grandiosa no *Om*. Todos estes significados nos remetem a *Īśvara*, o todo.

Porém, o *Om* também nos remete a *Jīva*, o indivíduo, que também é constituido dos três *guṇas*; também tem três corpos, o grosso, o sutil e o causal; e que vive os três estados de experiência - acordado, sonhando e dormindo.

Qual a relação fundamental entre *Jīva*, o indivíduo, e *Īśvara*, o Todo? Os *Vedas* nos oferecem o conhecimento sobre esta relação, que também é representado no *Om*. A - U - M são os três *Vedas*, *Ṛg*, *Sāma* e *Yajur*, que contêm todo o conhecimento (*Atharva*, sendo um *Veda* um pouco diferente dos demais, tradicionalmente é omitido da lista simbólica). Também representam as três etapas do ensinamento – *śravaṇam*, o escutar as palavras dos *Vedas* a partir de um mestre versado; *mananam*, o questionar estas palavras de modo a eliminar todas as dúvidas, conduzindo a um entendimento claro; e *nididhyāsana*, a contemplação daquilo que foi entendido, para que o conhecimento seja estabelecido na mente do estudante com firmeza. E, finalmente, representam o estudante (A), o guru (M) e a conexão entre ambos (U), que é o processo de ensinamento.

E no que consiste este conhecimento? Os *Vedas* ensinam que o indivíduo e o Todo são o mesmo. Como isto é possível? Na repetição do *Om*, o mantra surge, permanece um tempo, e se dissolve. Depois, surge novamente, se mantém e se dissolve. Este ciclo, assim como a manifestação e dissolução do universo, é constante, não tendo início nem fim. Entretanto, o que existe entre duas repetições? Uma ausência do som?

Quando repito um mantra, este mantra é pensamento. No momento do pensamento, estou presente. Isto é claro, porque normalmente nos identificamos com nossa mente. Mas e entre as duas repetições? Neste momento, só há silêncio. Nenhum pensamento está presente, mas ainda assim eu estou presente. Desta forma, concluímos facilmente que eu não sou pensamento, não sou a mente, uma vez que na ausência de pensamento eu ainda estou presente.

Se antes de uma repetição há silêncio, e depois também há silêncio, o que me diz que durante a repetição não há silêncio? Se estou presente durante o silêncio, e sei que estou presente durante o pensamento, então estou presente todo o tempo. Este silêncio,

portanto, existe sempre, sendo eterno, sem início e sem fim; dele os pensamentos surgem, nele os pensamentos se dissolvem. Todo o universo é nome e forma, mas todo nome e forma é pensamento. Portanto, todo o universo surge do silêncio, e se dissolve no silêncio. Assim, este silêncio é a verdade de *Īśvara*, o Todo, e a verdade de *Jīva*, o indivíduo. O conhecimento que os *Vedas* transmitem é que este *Īśvara* e eu somos o mesmo, livre de limitação, eterno; *Sat*, *Cit*, *Ānanda* - Existência, Consciência, Plenitude. Este Absouto, chamado *Brahman*, é *Om*, e este *Om* sou eu.

Desta forma, *Om* carrega todo o conhecimento. Meditando sobre ele, o indivíduo é capaz de descobrir a verdade sobre si mesmo.

Om Tat Sat

Texto originalmente publicado no livro Cânticos e Versos, Vidya Mandir Editorial

Patrick van Lammeren é professor de Vedanta, simbolismo védico e sânscrito,estudante de física pela UFF e estudante de Vedanta desde 2004, além de fazer parte da equipe do Centro de Estudos Vidya Mandir, dirigido pela professora Gloria Arieira